



UNIVERSITETET I AGDER

Betydning av arbeid og aktivitet for unge mennesker med psykiske helseproblemer

-en kvalitativ undersøkelse hos Keops- kurs og arbeidssenter

Hilde Maria Lithell

Veileder

Inger Beate Larsen

Masteroppgaven er gjennomført som ledd i utdanningen ved Universitetet i Agder og er godkjent som del av denne utdanningen. Denne godkjenningen innebærer ikke at universitetet inntår for de metoder som er anvendt og de konklusjoner som er trukket.

Universitetet i Agder, 2010

Fakultet for helse- og idrettsvitenskap

Institutt for psykososial helse

Forord

Arbeidet med denne studien har vært en lang og spennende, men også krevende prosess. Jeg har beveget meg inn på helt nye trakter. *Arbeid og psykisk helse* så jeg som et relevant tema, da det også var tema for *Verdensdagen for psykisk helse 2010*. Det har stor plass i det psykiske helsearbeidet i kommunen, og er vektlagt i *Opptrappingsplanen 1999-2006* ((Sosial – og helsedirektoratet, 2005). Jeg har følt meg som Askeladden i eventyret. Alle mine gode hjelpere har på en eller annen måte gitt et bidrag på veien slik at jeg nå er ved veis ende.

Først og fremst ønsker jeg å rette en stor takk til dere fem som hver tok utfordringen og skrev deres historie om hvilken betydning arbeid og aktivitet har hatt for deres psykiske helse. Med ydmykhet takker jeg for den tillit dere har vist meg, en helt fremmed person. Uten dere hadde denne studien aldri blitt til.

En stor takk til min veileder, førsteamanuensis Inger Beate Larsen ved Universitetet i Agder. Selv om dette arbeidet tok litt lenger tid enn planlagt, har du aldri sviktet. Du har vært en stor inspirasjonskilde, gitt konstruktive og raske tilbakemeldinger, og ført meg trygt tilbake der jeg har vært på usikker grunn.

Takk for stor imøtekommenhet og velvilje fra min kontaktperson Susan Rimmen og dere andre innenfor Keops- kurs og arbeidssenter.

Takk til Heidi E. Pedersen og mine kollegaer innenfor Psykisk helsetjeneste og rusomsorg i Porsgrunn kommune som har lagt til rette for at jeg i ledige stunder har fått fordypet meg i litteratur og jobbet med studiet.

Takk til mine barn som ikke tror meg. Det er sant at jeg aldri skal studere mer! Fra nå av lover jeg å bruke mer tid på dere og jentene.

En spesiell takk til min kjære Inge for din støtte og tålmodighet. Endelig skal vi få tid til det vil liker aller best; Hytta på fjellet, huset på Sandøya og opplevelsesrike turer med motorsyklene våre.

Porsgrunn 1. november 2010

Hilde Maria Lithell

Innhold

Del 1.0 INTRODUKSJON	s. 7
1.1 Personlig begrunnelse for valg av tema	s. 8
1.2 Et prosjekt blir til	s. 10
1.2.1 Bakgrunn og presentasjon av Keops- kurs og arbeidssenter	s. 11
1.3 Hensikten med oppgaven	s. 13
1.4 Generelt om emne	s. 13
1.4.1 Avgrensning av oppgaven	s. 15
1.5 Problemstilling	s. 16
1.6 Tidligere forskning	s. 16
1.7 Oppgavens form og struktur	s. 17
Del 2.0 TEORI	s. 18
2.1 Teoretiske diskusjonspartnere	s. 18
Del 3.0 METODE	s. 20
3.1 Kvalitativ metode	s. 21
1.1 Narrativ metode	s. 21
3.1.2 Begrensninger ved metoden	s. 23
3.2 Tidligere erfaring	s. 24
3.2.1 Begrunnelse for valg av metode	s. 25
3.3 Forutsetninger for deltakelse i prosjektet	s. 25
3.3.1 Utvalg	s. 27
3.4 Forskningsetiske overveielser	s. 27
3.4.1 Regional etiske komité (REK)	s. 27
3.4.2 Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD)	s. 28
3.4.3 Tillatelse fra kommunens	s. 28
3.4.4 Det informerte samtykke	s. 29
3.5 Oppdraget	s. 30
3.5.1 Oppdrag til rådgiverne	s. 30
3.5.2 Brev til informantene	s. 30
3.6 Datainnsamling	s. 31

3.6.1 Valg av tekster	s. 32
3.6.2 Tolkning av tekst	s. 32
3.6.3 Praktisk gjennomføring av analyse	s. 33
3.7 Gyldighet og pålitelighet	s. 35
3.8 Min rolle som forsker	s. 38
3.9 Forskningsetiske refleksjoner	s. 39
3.9.1 Informert samtykke	s. 39
3.9.2 Konfidensialitet	s. 40
3.9.3 Konsekvenser	s. 41
Del 4.0 Empirisk undersøkelse	s. 41
4.1 Bakgrunn for valg av tolkning	s. 42
4.2 Veileders betydning	s. 43
4.2.1 Oppsummering av veileders betydning	s. 46
4.3 Struktur i hverdagen	s. 47
4.3.1 Oppsummering av struktur i hverdagen	s. 49
4.4 Deltakelse i fellesskapet	s. 49
4.4.1 Oppsummering av deltakelse i fellesskapet	s. 51
4.5 Oppsummering av de tre kategoriene	s. 51
Del 5.0 Diskusjon	s. 52
5.1 Veileders bidrag til psykisk helse gjennom støtte og utfordring	s. 53
5.1.1 Veileder med tid til å lytte, se og forstå	s. 54
5.1.2 Veileders bidrag til struktur i hverdagen	s. 60
5.1.3 Veileders bidrag til deltakelse i fellesskapet	s. 64
5.2 Svakheter ved gjennomføring av studien	s. 66
Del 6.0 Konklusjon	s. 68
6.1 Veien videre	s. 69
Referanseliste	s. 71
Vedlegg 1. Tillatelse fra kommunen	Vedlegg 3. Oppdrag til rådgiverne
Vedlegg 2. Det informerte samtykke	Vedlegg 4. Brev til informantene

Sammendrag

Bakgrunn: Deltagelse i arbeidslivet er en sentral verdi i vårt samfunn. Arbeid har betydning for den enkeltes økonomi, og er med å fremme selvstendighet, tilhørighet og evnen til å mestre eget liv. For mange med psykiske helseproblemer kan det være vanskelig å komme inn på arbeidsmarkedet. Uansett en diagnose eller ikke, kan tilrettelegging av arbeid være viktig. Det kan være nødvendig med tett, individuell oppfølging underveis.

Hensikt og problemstilling: Hensikten med studien er gjennom problemstillingen ”På hvilken måte kan arbeid og aktivitet bidra til at unge mennesker med psykiske helseproblemer kommer seg?”, å få kunnskap om hvilken betydning arbeid og aktivitet har for unge mennesker med psykiske helseproblemer.

Utvalg og metode: Studien er utført ved Keops- kurs og arbeidssenter som er et arbeidsmarkedstiltak i Porsgrunn kommune. Fem unge mennesker har deltatt i undersøkelsen. De har skrevet en fortelling hver om betydningen av arbeid og aktivitet for deres psykiske helse. Tekstene har vært grunnlag for mine refleksjoner og analyse.

Funn: Funnene viser at individuell tilrettelegging av arbeidsledere som har evnen til nærhet, støtte og samarbeid har stor betydning. Arbeid og/eller aktivitet gir struktur i hverdagen og bidrar til å bryte isolasjon og delta i fellesskapet.

Konklusjon: Undersøkelsen viser at relasjonen mellom ansatte og brukere av tjenesten har stor betydning for god psykisk helse. Struktur i hverdagen gir bedre selvinnsikt, å gjør det lettere å møte de utfordringer en står overfor i hverdagen. Dette bekrefter funn fra andre undersøkelser

Nøkkelord: psykiske helseproblemer, arbeidsmarkedstiltak, Anne-Lise Løvlie Schibbye, Alain Topor, relasjonsteori, bedringsprosesser, narrativer

Summary

Title: The importance of work and activities for young people with mental health problems - a qualitative study at the Keops-course and work center

Background: Participation in employment is a central value in our society. Work is important for the individual's finances, and to promote independence, belonging and the ability to master one's own life. For many people with mental health problems, it can be difficult to get into job market. Regardless of a diagnosis or not, facilitation of work is important. It may be necessary for close, individual follow-up throughout treatment.

Objectives and research question:: The purpose of this study is to figure out the question "How can work and activities help young people with mental health problems to recover?". The goal is to gain knowledge about the importance of work and activities for young people with mental health problems

Subjects and method: The study was carried out at the Keops- course and work center which is a job creation program in the municipality of Porsgrunn. Five young people have participated in the survey. They have each written a narrative about the importance of work and activity for their mental health. The texts have been the basis for my reflections and analysis.

Findings: The findings show the importance that supervisors who provide individual facilitation are able to have close relationships, be supportive and cooperate. Work and/or activity provides structure in their daily lives and helps them break from isolation and participate in the community.

Conclusion: The study shows that the relationship between staff and users of the service is very important for good mental health. Structured everyday life leads to better self-knowledge and makes it easier to meet the challenges one faces in everyday life. This confirms findings from other studies

Keywords: Mental health, labor, Anne-Lise Løvlie Schibbye, Alain Topor, relational theory , recovery processes, narratives.

DEL 1.0 INTRODUKSJON

I denne masteroppgaven har jeg tatt for meg temaet arbeid og psykisk helse innenfor problemstillingen;

På hvilken måte kan arbeid og aktivitet bidra til at unge mennesker med psykiske helseproblemer kommer seg?

Min undersøkelse er gjort innenfor Keops- kurs og arbeidssenter som er et arbeidsmarkedstiltak i kommunen jeg bor og er ansatt i. Arbeid og psykisk helse har vært et nytt og spennende område for meg. Jeg vil starte med en historie litt utenfor tematikken;

En historie fra barnehagen

Det var en vintermorgen inne på kjøkkenet i barnehagen. Jeg pakket sekken med diverse vi trengte for en dag ute. Sammen med ti barn og en annen voksen var jeg daglig oppe i skogen. Her hadde vi en gamme vi varmet oss i på kalde og våte dager. Naturen var vår lekeplass. Det fantes ikke tradisjonelle leker, men trær, sag, hammer og spiker. Stedet var ikke gjerdet inn, men det var likevel få regler. Inne i vår "dobbeldecker" av en utedo hadde ungene mange gode samtaler. Nede på havna hadde vi vår egen båt hvor hjemmelagde fiskestenger ble flittig brukt. En blid fireåring med stri lugg og oppstoppernese fulgte denne morgenen interessert med i hva jeg holdt på med. –Kan jeg få bli med deg? var spørsmålet. Som ansatt visste jeg at den lille skapte hodebry i personalgruppa, fikk mye tilsnakk, og hadde få venner i barnegruppa. Det lå nedskrevne observasjoner som gjorde at tanken om en fremtidig, diagnose ikke var fjern.

Daglig spurte den lille meg om å få bli med. De dagene jeg hadde kapasitet til det var svaret ja. På våren tok jeg kontakt med foreldrene hvor jeg ba dem søke plass i uteavdelingen. Advarslene fra mine kollegaer var mange og velmenende. –Den lille kommer til å stikke av, var en av dem.

På høsten var fireåringen en del av utegruppa. Jeg glemmer aldri det ivrige, fornøyde fjeset. Det ble lite tilsnakk og utviklingen var utrolig. Den lille stakk aldri av. En dag sto fireåringen og jeg og kikket ned på den ”gamle” barnehagen. –Dit skal jeg aldri mer, var utsagnet fra den lille.

1.1 Personlig begrunnelse for valg av tema

Min lille historie fra barnehagen handler ikke om arbeid og psykisk helse, og jeg kan muligens kritiseres for at den ikke hører hjemme her. Jeg har likevel valgt å ta den med fordi den lærte meg noe vesentlig. Dersom en person kommer i et miljø hvor man trives, er det utrolig hvilke prosesser som settes i gang. I min hjelperolle som psykisk helsearbeider har jeg ikke fokus på diagnoser eller kaller personer for pasienter. Jeg møter dem på hjemmebane og bruker derfor navn der jeg kan det. Diagnosen er noe jeg har i bakhodet, og som av og til kommer fram i form av uttrykk som jeg må ta hensyn til. Mitt utgangspunkt er den enkeltes forutsetninger. Jeg prøver å få tak i det som kan gi trivsel og vekst, det som i helsefaget betegnes som friske sider og som jeg vil påstå finnes i oss alle.

Jeg har grunnutdanning som førskolelærer, og har videreutdanning i psykisk helsearbeid, spesialpedagogikk og veiledning. I flere år har min yrkesfaglige praksis vært både i en tradisjonell barnehage, og i en naturbarnehage hvor mitt daglige virke har vært natur, sjø og en gamme inne i skogen. Jeg har i mitt arbeid i barnehagen alltid vært opptatt av enkeltindividet, og hvordan jeg kan legge til rette for en best mulig hverdag ut fra den enkeltes forutsetninger og behov. Omsorg er en viktig del av samspillet i en barnehage. I rammeplan for barnehager (1995) ser man begrepet omsorg i et helhetsperspektiv, der omsorg er et forhold eller relasjon like mye som handling. Målet er at relasjonen skal være preget av nærhet, omsorg og innlevelse. Den som gir omsorg må ikke bare være mottakelig og åpen overfor ønsker og behov hos den andre, men også kunne støtte og gi anerkjennelse og bekreftelse. Omsorg har ikke bare relevans i arbeid med førskolebarn. Det er et relasjonelt begrep som for meg må være tilstede i alle settinger der en i en eller annen form står i relasjon til andre mennesker, dette både barn og voksne.

I dag er jeg ansatt som miljøterapeut i et døgnbemannet bofellesskap hvor jeg daglig er sammen med unge mennesker med ulike psykiske lidelser. Jeg var helt fersk i fagfeltet psykisk helsearbeid da jeg begynte i boligen for tre år siden, men mente at min praktiske og teoretiske bakgrunn var god å ha med seg. Jeg hadde planer om alt jeg ønsket å gjøre sammen med ungdommene. Tverrfagligheten i personalgruppa så jeg som en stor styrke. De fleste hadde en helsefaglig bakgrunn hvor de hadde sin praksis fra sykehus, institusjoner og noen i arbeid med psykisk utviklingshemmede. Nedbygging av de store institusjonsplassene og etablering av egne boliger i kommunene har vært en del av planarbeidet etter Opptappingsplanen (1999-2006). Det tar tid å omstille seg. Jeg ble flere ganger forundret da ungdommene ble omtalt som pasienter. Diagnosen var ofte et tema. Tankene om at disse boligene gjennom å ha et så stort fokus på sykdom og diagnoser kunne bli til små institusjoner, har ofte opptatt meg. Gjennom å jobbe tett til unge mennesker med psykisk lidelse har mitt syn forandret seg radikalt i løpet av denne tiden. I starten ble nok også jeg farget av ”ungdommen og diagnosen”. I dag har jeg et noe annet bilde. Jeg ser en linje. Linjen er hele mennesket. Diagnosen er for meg noe ytterst på den ene siden. Av og til dukker den opp i form av uttrykk, andre ganger er den helt fraværende. Resten av linjen er mennesket med mangfoldet som vi alle har.

Mitt pedagogiske innsteg i møtet med ungdommene står sterkt. Erfaringer fra møter med små, men store mennesker i barnehagen, har vært nyttige å ta med i de utfordringer jeg står overfor i hverdagen. Det å leve med psykisk helseproblemer kan redusere evnen til å se seg selv og egne ressurser. Det å bli møtt med anerkjennelse og respekt for den man er, kan bidra til trygghet og økt selvfølelse. Det har vært en utbredt holdning hos profesjonelle at den de skal yte hjelp til ikke vet det beste for sitt eget liv. Den som hjelper har dermed definert den andres behov, og bestemt hvilke metoder en skal bruke for å nå målene en skal oppnå. Den som skal hjelpes mister sin egen frihet og autonomi og står i fare for å bli ytterlig invalidisert (Bøe og Thomassen, 2000). I mitt arbeid er jeg opptatt av muligheter framfor begrensninger. Derfor valgte jeg arbeid og psykisk helse som tema for denne studien. Dette er et relevant tema da jeg har erfart at hjelp som gis i form av balanse mellom støtte og utfordring kan bidra til trygghet, vekst og utvikling.

1.2 Et prosjekt blir til

I veilederen for psykisk helsearbeid for voksne i kommunen står det under kap.3.1 Arbeid:

Deltakelse i arbeidslivet er en sentral verdi i vårt samfunn. Lønnet arbeid har vesentlig betydning for den enkeltes økonomi og bidrar til innflytelse og uavhengighet. Mestring, selvtillit og selvrealisering er i stor grad knyttet til arbeid. (Sosial og helsedirektoratet 2005, s. 17)

Jeg kontaktet en bekjent som jobber innenfor et arbeidsmarkeds tiltak i vår kommune kalt Keops Kurs- og arbeidssenter. I deres årsmelding for 2009 står det:

Keops Kurs og arbeidssenter er et kommunalt foretak og tiltaksarrangør for NAV arbeid. I vedtektene § 2 står følgende om virksomhetens formål: ”Keops Kurs- og arbeidssenter har som formål å motivere, styrke og bistå mennesker på veien til et yrkesaktivt liv, tiltak eller skolegang. For enkelte deltakere kan hovedmålet være økt livskvalitet gjennom meningsfylte aktiviteter

(Keops, 2009 s. 2).

I prosessen med å sette meg inn i temaet var jeg innom ulike nettsider:

Verdensdagen for psykisk helse er markert den 10. oktober hvert år siden 1992. Dette er et prosjekt for å fremme global mental helseutdanning, oppmerksomhet og status etablert av FN-organisasjonen World Federation for mental Health. Psykisk helse er motstykket til psykiske lidelser ([http://no.wikipedia.org/wiki/Verdensdagen_for psykisk helse](http://no.wikipedia.org/wiki/Verdensdagen_for_psykisk_helse) 13.04.2010).

Dette er den største dugnad om åpenhet og kunnskap om psykisk helse. Arbeid og psykisk helse var tema for Verdensdagen for psykisk helse 2010.

([http://www.mentalhelse.no/no/Verdensdagen_for psykisk helse/Om Verdensdagen/](http://www.mentalhelse.no/no/Verdensdagen_for_psykisk_helse/Om_Verdensdagen/)

26.10.2010). Mitt valgte tema, psykisk helse og arbeid har et internasjonalt fokus, men var for meg likevel et ukjent og litt tilfeldig valgt område.

1.2.1 Bakgrunn og presentasjon av Keops Kurs- og arbeidssenter

I 1983 sa bystyret i Porsgrunn kommune ja til arbeidstreningstiltak for ungdom med særlige problemer. Målet var å gjøre noe for de som gikk ute på byen. AT Porsgrunn, eller "Arbeidstreninga", ble etablert som et samarbeidsprosjekt mellom Porsgrunn kommune og arbeidskontoret (nå Nav arbeid). Den gang hadde virksomheten to ansatte. I starten sto det praktiske arbeidet i fokus og gjennom årene så en nødvendigheten av også å fokusere på de sosiale forhold. Virksomheten har vært gjennom en lang utvikling. I 2007 var det slutt på begrepet "Arbeidstreninga". Navnet i dag er Keops Kurs og- arbeidssenter (heretter Keops) (Keops, 2010).

Keops er navnet på den største pyramiden i Egypt. Pyramiden ble blant annet betraktet som pyramiden til det neste liv. For oss symboliserer dette starten på noe nytt. For oss får du muligheter! (Keops , 2009 s. 2).

Keops har ansatte i 26,8 årsverk og 402 brukere. Disse er fordelt på seks avdelinger på fire forskjellige steder. Det er ingen krav til produksjon. Det finansieres av NAV, Porsgrunn kommune og Sosial- og helsedirektoratet (Keops, 2009).

Målgruppen er personer som mottar sosialhjelp, attføringspenger, dagpenger, eller som fyller kriterier for ytelser fra Nav. De som trenger ekstra hjelp til å komme tilbake til, eller komme inn i arbeidslivet for første gang. Unge som faller ut av videregående skole er en ny målgruppe som har kommet til. Hovedmålet for Keops er å motivere, styrke og bistå mennesker på veien til et yrkesaktivt liv, tiltak eller skolegang. (Keops, 2010).

De ulike avdelingene opererer med noe ulikt tilbud, men noen av hovedtrekkene som går igjen er:

- Arbeidsutprøving
- En fast kontaktperson
- Individuell oppfølging
- Kartlegging av arbeidsevne
- Sosial trening i trygge rammer
- Veiledning i forhold til fremtidig arbeidssituasjon
- Bistand i forhold til økonomi, bolig, fritid, helse, nettverk etc.

(Keops, 2009).

Innsøking foregår via NAV arbeid, enten ved at man møter opp selv, eller at andre instanser som lege, psykolog eller sosialkurator foretar henvendelsen (Keops, 2010).

Keops har ulike tiltaksplasser. Jeg har valgt kort å introdusere disse for å gi en beskrivelse av hvilke tilbud som ligger innenfor virksomheten.

Ekspress

-er et tiltak for jobbsøkere som trenger litt hjelp til å komme videre. Det gis oppfølging i inntil 3 mnd. gjennom personlige møter og veiledning.

APS - Maritim, Kafè Påfyll, Miljøverkstedet

-tilbyr arbeidsutprøving for dem som ønsker å komme ut i arbeidslivet gjennom egen innsats og oppfølging fra ansatte.

AB(arbeid med bistand)

-gir arbeidsutprøving i bedrift med tett oppfølging med varighet i inntil 3 år.

Oppfølgingssenteret

-er et tilbud til rusmiddelavhengige som har gjennomført behandling, avsluttet opphold i fengsel eller av en eller annen grunn har behov for oppfølging og rehabilitering.

VOKS

-er for de som faller ut eller velger bort videregående skole. Det tilbys praksis i bedrift i tillegg til en dag med teori i uken (Keops, 2009).

Keops har en visjon om at alle skal gis mulighet til å realisere egne ressurser og ferdigheter. Verdien bygger på fellesskap, likeverd, mangfold og raushet (Keops, 2009)

Virksomheten skal ha en helhetlig og individuell tilnærming på bakgrunn av den enkelte deltakers behov. Tiltaket skal gi opplæring som fremmer muligheten til å skaffe seg eget arbeid, øke grunnleggende sosiale ferdigheter og påvirke til en mer strukturert livsførsel (Keops, 2009 s. 2).

De ansatte har ulik utdanning og arbeidserfaring innenfor et vidt spekter, både i praktiske fag og fag med høyskoleutdanning. Videreutdanning innenfor rus, psykiatri og veiledning finnes også (Keops, 2009).

Gjennom kartlegging finner en fram til den enkeltes sterke sider og evner, og hvor individuelle ønsker blir tatt hensyn til. Virksomheten er opptatt av at alle skal få en mulighet.

1.3 Hensikten med oppgaven

Hensikten med denne studien er å få kunnskap om hvilken betydning arbeid og aktivitet har for den psykiske helse hos unge mennesker, og hvordan et tiltak i vår moderne tid fungerer for de som bruker det. Gjennom informantenes opplevelse og erfaringer og gjennom fordypning i litteratur, vil jeg svare på min problemstilling og derved få kunnskap om på hvilken måte arbeid og aktivitet innenfor en slik virksomhet kan bidra til at unge mennesker kommer seg, og får en hverdag med mindre psykiske belastninger.

1.4 Generelt om emnet

Etter St.meld. nr 25 (1996-97) og St. prp. nr. 63 (1999-2006) har det blitt foretatt et stort løft for mennesker med psykiske lidelser både i spesialisthelsetjenesten og i kommunene. Gjennom øremerkede midler har det blitt gitt nasjonale føringer om hvordan psykisk helsevern skal drives lokalt. Målsetting med psykisk helsearbeid i kommunene er å fremme selvstendighet, tilhørighet og styrke evnen til å mestre eget liv (Sosial- og helsedirektoratet, 2005).

Deltakelse i arbeidslivet ble vektlagt i *Opptrappingsplanen for psykisk helse* (1999-2006). For mange med psykiske vansker kan det være vanskelig å komme inn på arbeidsmarkedet, eller fortsette i en jobb en allerede har. Uansett om en har en diagnose eller ikke, kan tilrettelegging av arbeid være viktig. Det kan for mange være nødvendig med tett oppfølging underveis hvor et arbeidstilbud blir lagt til rette for den enkelte. (Sosial – og helsedirektoratet, 2005).

Nasjonal Strategiplan for arbeid og psykisk helse (2007-2012), fører videre satsingen som er gjort gjennom prosjektet "Vilje Viser Vei" på arbeid og psykisk helse i Nav. Prosjektet var finansiert gjennom Opptrappingsplanen for psykisk helse 1999-2006. Dette var et prosjekt i regi av Aetat Arbeidsdirektoratet i samarbeid med Rikstrygdeverket og Sosial- og helsedirektoratet. Målet for prosjektet var blant annet å spre kunnskap og utvikle metoder for at flere med psykiske lidelser skulle komme seg ut i arbeid. Prosjektet ble avsluttet i 2006 (Sosial- og helsedirektoratet, 2005).

Prosjektet har foruten å iverksette ulike tiltak, også satt fokus på hvordan ulike etater kan samarbeide for å ivareta målgruppen. De har sett at det er behov for individtilpassede tilbud på et tidlig stadium med oppfølging over tid, for å unngå at man faller ut underveis. (Arbeids- og Inkluderingsdepartementet, 2007-2012).

Nav, eller Arbeid og velferdsforvaltningen, ble etablert 1. juli 2006. Dette er den største velferdsreformen i nyere tid, og er et samarbeid mellom kommunene og staten (NAV, 2010).

Arbeid og helse er en av bærebjelkene i Nasjonal helseplan 2007-2010. Både opptrappingsplanen og Nasjonal helseplan fokuserer på at helse- og sosialtjenesten skal bidra til at brukere av tjenestene i størst mulig grad mestrer eget liv, og at de selv, gjennom deltakelse i arbeid og aktiviteter i fritiden, kan finne en meningsfull hverdag. (Arbeids- og Inkluderingsdepartementet, 2007-2012 s. 14).

Nasjonal strategiplan for arbeid og psykisk helse (2007-2012), sier at det å ha flest mulig i arbeid er viktig både for den enkelte og samfunnet. Mange av dem med psykiske lidelser eller problemer, står utenfor arbeidslivet. Regjeringen ønsker derfor at flest mulig med psykiske lidelser skal bruke sine ressurser i arbeidslivet.

Deltakelse i arbeidslivet bidrar til mestring og selvtillit, sikrer inntekt og reduserer fattigdom. I internasjonal litteratur vises det til at det å være i arbeid, bidrar til å styrke de sosiale ferdighetene og reduserer innleggelsesfrekvensen.

(Arbeids- og Inkluderingsdepartementet, 2007-2012 s. 6).

I strategiplanen 2007-2012 har man avklart bruken av begrepene psykiske problemer og psykiske lidelser. Ulike begreper vil bli brukt om hverandre i denne studien uten at de sier noe om graden av de psykiske helseproblemene.

Mennesker med psykiske lidelser utgjør en stor prosentandel av de som står utenfor arbeidslivet. Dette er en stor ressurs som kunne vært til nytte for samfunnet. Det satses derfor på å legge til rette for at den som ønsker det skal kunne nyttiggjøre seg sin arbeidsevne gjennom å styrke arbeidsmulighetene. Oppmerksomheten rettes spesielt mot personer under 35 år som nå i større grad enn før blir uførepensjonert (Arbeids- og Inkluderingsdepartementet, 2007).

1.4.1 Avgrensing av oppgaven

Jeg har i mitt tema;

Betydning av arbeid og aktivitet for unge mennesker med psykiske helseproblemer

gjort en studie av Keops. Mine informanter vil derfor i en eller annen form være i arbeid eller aktivitet innenfor denne virksomheten. Det betyr likevel ikke at jeg har fordypet meg innenfor virksomheten Keops. En fordypning innefor NAV reformen, har heller ikke vært relevant for meg. I denne studien har jeg konsentrert meg om hvilken betydning arbeid og aktivitet innenfor en virksomhet som Keops har hatt for den enkeltes psykiske helse.

Hem (2009) sier at psykiske lidelser kan komme til uttrykk innenfor et vidt spenn i alt fra angst og depresjon i mild grad, til invalidiserende problematikk hvor en mister kontroll i varierende grad. Denne studien vil ikke se på graden av den psykisk lidelsen.

1.5 Problemstilling

På hvilken måte kan arbeid og aktivitet bidra til at unge mennesker med psykiske helseproblemer kommer seg?

1.6 Tidligere forskning

Forskning som har betydning for dette arbeidet kan dreie seg om betydningen av det å komme seg, samt betydningen av arbeid og psykisk helse.

Jeg har funnet fram til forskning som ligger innenfor det tema jeg har valgt. Boken, *Virksomme relasjoner* av Marit Borg og Alain Topor, bygger på arbeidet til Nordic Recovery Research Group. Den handler om bedringsprosesser basert på erfaringene til tidligere psykiatriske pasienter. Dette er mennesker som i dag lever et helt vanlig liv med de utfordringene hverdagen krever. Funnene viser at de som har kommet seg har klart å gjenerobre kontroll over eget liv gjennom å finne veien videre i samspill med omgivelsene, både materielt og andre mennesker. De understreker at det er mange veier fram mot bedring, noe som er uavhengig av diagnose og metoder. Informantene understreker at det er viktig å ha venner og familie som gode støttespillere. Relasjonen mellom hjelper og den som søker hjelp er ikke bare viktig, men syntes å være helt avgjørende for om tiltak som settes i gang skal virke positivt for den det gjelder. Unge mennesker med psykiske helseproblemer har blitt rammet i tidlig alder, og har derfor ofte ikke vært ute på arbeidsmarkedet. De får derfor oftest den laveste satsen innenfor trygdesystemet. Deres vanskelige levesett blir dermed ytterligere forsterket (Borg og Topor, 2003).

Angelika Schafft, Cand. Polit og seniorforsker ved Arbeidsforskningsinstituttet (Norsk statseid forskningsinstitutt) har skrevet rapporten *Psykiske lidelser og arbeidsintegrering i Skandinavia, En kunnskapsstatus* (2008). Her går hun gjennom

nyere Skandinavisk litteratur på området arbeidsintegrering og psykiske lidelser. Rapporten er laget på oppdrag av Nasjonal strategiplan for arbeid og psykisk helse i NAV. Planen er en videreføring og styrking av innsatsen etter Opptrappingsplanen for psykisk helse (1998-2008) i prosjektet "Vilje Viser Vei"-satsingen på arbeid og psykisk helse i NAV. (Schafft, 2008). Målet for studiet har vært å få fram hva som kan gjøres for å få mennesker med psykiske lidelser ut i jobb. Litteratursøket har hun begrenset til å gjelde Skandinavia, fordi hun mener landene her har likhetstrekk i forhold til kultur, verdier og velferdsordninger. I sin kunnskapsstatus viser hun til ulik forskning som forteller om hva som har hatt positiv effekt for at mennesker med psykiske lidelser eller helseproblemer har kommet seg. Innenfor her ligger arbeid og aktivitet, brukermedvirkning, sosiale nettverket med mer. Hun viser også til sammensatte hjelpebehov som kan prege mennesker med psykiske helseproblemer (Schafft, 2008).

1.7 Oppgavens form og struktur

Del I inneholder mine personlige begrunnelser for valg av tema, hvordan prosjektet har blitt til, og hva denne studien handler om. Jeg har videre en generell beskrivelse om emnet arbeid og psykisk helse, og introdusert for leseren hvilken virksomhet denne undersøkelsen er gjort innenfor. Denne delen avsluttes med studiens problemstilling og tidligere forskning på området.

Del 2 vil inneholde teori jeg har sett som relevant for undersøkelsen, og som jeg vil diskutere mine funn opp mot for å kunne svare på problemstillingen.

Del 3 vil inneholde metodekapittelet. Her vil jeg presentere den valgte metode med begrunnelse, og utvalg av informanter. Jeg vil gjøre rede for diverse forskningsetiske tillatelser jeg har måttet tenke gjennom før gjennomføring av studien. Videre vil jeg gi en beskrivelse over innsamling av data og praktisk gjennomføring av analyse. I denne delen har jeg også klargjort min rolle som forsker.

Del 4 vil gi en beskrivelse av resultatene fra det empiriske materialet. Her vil jeg synliggjøre min tolkning og refleksjoner over datamaterialet. Jeg vil videre presentere funn i undersøkelsen som skal belyse problemstillingen.

Del 5 vil inneholde en diskusjon av funn mot utvalgt teori og tidligere forskning på området. Jeg vil kort nevne svakheter ved gjennomføring av studien.

Del 6 vil være en avslutning av oppgaven. Den vil foruten en konklusjon inneholde temaer det ville vært aktuelt å jobbe videre med.

DEL 2.0 TEORI

I dette kapitlet vil jeg gjøre rede for teori jeg mener er relevant for denne studien. Narrativene jeg fikk tilbake fra informantene var til syvende og sist avgjørende for hvilke valg jeg endte opp med av teori i prosjektet. Teorier blir ofte presentert og oppfattet som etablerte sannheter og ikke som noe som er utviklet og skapt av mennesker i et forsøk på å forstå virkeligheten. Gjennom et kritisk blikk på teorien kan en som forsker være med å endre det som er skapt, og bidra til at en ser ting på en annen måte. Teorier kan være med å rette blikket mot en forståelse, mens den samtidig også vil lede blikket bort fra noe annet. Ved å lese gjennom fortellingene og sette meg inn i hva de formidlet, kunne jeg spisse inn og legge den teoretiske tyngden der informanten mente det *å komme seg* lå. På den måten ønsket jeg å sikre meg mot ikke å endre fortellingene for at de skal passe til teorien, men gjennom et kritisk blikk åpne muligheten for å la fortellingene forandre teorien. Valg av teoriperspektiv har hatt betydning for resultatene jeg kom fram til.

2.1 Teoretiske diskusjonspartnere

Som teoretiske diskusjonspartnere har jeg valgt Anne-Lise Løvlie Schibbye og Alain Topor, fordi jeg i arbeidet under innsamling av data og analyse av narrativ så at for alle informantene har møtet med veilederne betydd mye. Arbeid og psykisk helse i denne sammenheng vil derfor handle mye om samhandling. Både Topor og Schibbye

understreker forhold hvor relasjoner er lagt stor betydning. Jeg har alltid vært opptatt av anerkjennelse og respekt i møtet med den andre. Dette er helt sentrale verdier i Schibbye sin dialektiske relasjonsforståelse. Topor har framsatt teorier om veier til bedring fra alvorlige psykiske lidelser. Selv om hans forskning er gjort med mennesker med en alvorlig diagnose som Schizofreni, mener jeg likevel hans teorier passer godt inn i dette studiet. Slik jeg forstår disse to, mener jeg de utfyller hverandre. Schibby går direkte inn i menneskets evne til selvrefleksjon og intersubjektive prosesser, mens Topor sine teorier knyttes til kunnskap om individenes erfaring over hva som har hjulpet for at hverdagen ble bedre.

Dialektisk relasjonsteori retter blikket mot sammenhenger og relasjoner. Relasjonstanken, sier Schibbye, bygger på synet om hvordan selvet utvikles eller feilutvikles i møte med den andre. Det dreier seg ikke bare om å forstå mennesket som et separat individ, men å forstå relasjonen mellom mennesker. Vi vil gå inn i møtet med ulike forutsetninger. Vi står alltid i et forhold hvor vi gjensidig påvirker hverandre på godt og vondt, og hvor vi møter med både fordommer og forforståelse. Det er umulig ikke å kommunisere i mellommenneskelige forhold. Selv taushet og det og ikke svare, er kommunikasjon. Språket, sier Schibbye, er det beste hjelpemiddel for å bygge opp en god dialog. Språket består av to hoveddeler, ordene og de kroppslige aktivitetene (Schibbye I: Andersen og Karlsen, 1998).

Schibbye (2002) setter fokus på den anerkjennende væremåten som må være integrert i hjelperen for å få til mestring og positiv vekst. For å kunne forstå den andre, må man først kunne forstå og kjenne seg selv. Først når man kan stå utenfor å betrakte seg selv, vil en ha evnen til selvavgrensning. Det innebærer å skille vårt eget fra den andre. På den måten kan vi se den andre tydeligere. Hun skiller klart mellom begrepene subjekt og objekt. Gjennom å fortelle hva som er det beste for den andre, hva han skal føle og tenke, behandler vi den andre som et objekt. Man blander inn sine egne følelser og erfaringer i den andre. Gjennom objektivisering gjør vi den andre om til en ting. Målet er å se subjektet i relasjon. Det er ulike forutsetning som ligger i bunnen for en anerkjennende relasjon. For å kunne ta del i den andres livsverden må vi innta en lyttende åpenhet. Gjennom en indre forståelse vil en bli bedre i stand til å ta del i det den andre er opptatt av. En bekreftende holdning vil gi kraft til den andres opplevelse. Vi må møte den andre med aksept, toleranse og respekt. (Schibbye, 2002).

Alain Topor sin forskning viser at en betydelig del av pasienter med alvorlig psykiske lidelser kommer seg. Noen blir helt friske, mens andre lever et tilfredsstillende liv utenfor de psykiatriske institusjonene. Topor har kommet fram til at bedring eller tilfriskning er uavhengig av behandlingsmetoder. Han sier at mange ansatte innenfor omsorgssektoren er overrasket over at mange med psykiske lidelser kan leve adekvat under visse forutsetninger. Han konkluderer med to faktorer som er avgjørende for at mennesker med alvorlige psykisk lidelser skal bli friske. Personen må få innflytelse på sin egen rehabilitering, og bryte isolasjon og skape relasjoner med andre mennesker. Topor (2003) sier også at hjelperen spiller en viktig rolle. Det er ikke profesjonen til hjelperen som betyr noe i forhold til tilfriskning, men hvorvidt hjelperen greier å bygge opp en mer personlig kontakt med den han skal hjelpe. Det å være en god hjelper krever nærhet og engasjement. Det gjennom en mer personlig kontakt en kan få tak i ressursene hos personen. Får man fram de iboende ressursene er det lettere å fokusere på muligheter framfor begrensninger.

DEL 3.0 METODE

I denne studien;

<p style="text-align: center;">Betydning av arbeid og aktivitet for unge mennesker med psykiske helseproblemer</p>

har jeg valgt en kvalitativ forskningsmetode gjennom narrativer. Det er den erfarte livsverden jeg var ute etter å undersøke. Malterud (2003) sier at opp gjennom historien har kvalitative og kvantitative metoder stått i motsetning til hverandre. Det har vært ulike argumentasjoner hvor hver og en hevder sin egenart. Uansett hvilke metode en velger sier hun, må en tilfredsstillende de grunnleggende krav en stiller til de verktøy en bruker for å komme fram til vitenskapelig kunnskap. Det kreves kritisk refleksjon,

gyldighet, pålitelighet og originalitet. Det er det jeg har etterstrebet i denne avhandlingen.

3.1 Kvalitativ metode

Kvalitativ metode er en vei til vitenskapelig kunnskap for å vite mer om menneskelige egenskaper som erfaringer, følelser og tanker. Den bygger på teorier fra fenomenologien og hermeneutikken. Begrepet kvalitativ, kommer fra det latinske begrepet *qualitas* som betyr egenskap, verdi, art, beskaffenhet eller sort. Forskningsmaterialet kan man finne i samtaler, tekst gjennom ulike dokumenter og gjennom observasjoner. For at en skal få frem kvalitative data kreves det fra forskerens side både innlevelse og forståelse for hvordan virkeligheten blir oppfattet av den andre (Howe m. fl., 2005).

I kvalitative metoder kan det åpnes muligheter for innsyn i ulike individuelle menneskelige prosesser. Man forsøker å forstå verden fra den andres side gjennom fortolkning av beskrevne fenomener. Innenfor kvalitativ forskning blir forskeren sett på som en aktiv deltaker i utvikling av kunnskap. En virkelighet kan beskrives ut fra ulike perspektiver. Hva slags kunnskap som kommer fram, vil derfor være dominert av forskerens perspektiv og forforståelse. F. eks. kan en pedagog sannsynligvis ha et helt annet mål for analysen enn en sykepleier. Kunnskapen som springer ut av en kvalitativ analyse er ikke universelle sannheter, men heller økt forståelse rundt den menneskelige verden. (Malterud, 2003).

3.1.1 Narrativ metode

Innenfor hermeneutisk vitenskapstradisjon kalles historier for narrativer. Narrative metoder er de metoder en bruker til å samle inn og analysere muntlige eller skriftlige fortellinger (Johansson, 2005). Kavli (2006) refererer til Lundby (1998) som sier at på norsk kan det oversettes til historie eller fortalt historie. Det brukes også ordet

livsfortelling, fordi det er historier fra våre liv som er fokus for den narrative analysen (Kavli, 2006).

Det som skiller begrepet fra andre språkteoretiske begreper er at begrepet narrativ impliserer en relasjon: Noen forteller en historie til noen om noe. En narrativ impliserer en forteller og en lytter og en fortolkningsprosess som er i stadig bevegelse. Den opplevde erfaringen som tekst; "langue" eller "parole", det vil si muntlig eller skriftlig, blir tillagt en mening som har mulighet til å bli fortolket og røfortolket om og om igjen (Propp, 1946 i Kavli, 2006 s. 10).

Alle historier som produseres hører til i tid og rom. Malterud (2003) sier at ikke en hvilken som helst tekst kan kalles narrativ, men at det finnes mange ulike definisjoner. Men det som alltid går igjen, sier hun, er at det er en forteller som tar med en lytter fra start gjennom tid. Forskeren må vise beskjedenhet når historien produseres, slik at det er informantens egen fortelling som skapes. Man må derfor etterstrebe og ivareta helhetsforståelsen i den enkelte historie, slik at man unngår reduksjonisme i analysefasen. Det avgjørende er at det er sammenheng mellom tekstene som analyseres og problemstillingen, slik at teksten kan gi svar på det som skal undersøkes. Analysen innebærer at forskeren fortolker meningsinnholdet i det som blir sagt eller skrevet. En må ha et bevisst forhold til hvem som har skrevet teksten og hva som er formålet med den. Dette vil ha betydning for hvordan den bør leses og hvordan den kan brukes for å belyse problemstillingen. Men, uansett ydmykhet, forskeren vil alltid være deltaker i prosessen der historier skapes (Malterud, 2003). Kristoffersen (2006) skriver at fortellingens funksjon er å overføre mening fra en hendelse til en annen, og at denne overføringen krever både en giver og en mottaker. Giveren er her informanten og jeg blir mottakeren. Jeg som mottaker må forstå fortellingen og leve meg inn i den slik at den får mening for meg. Dette for at informanten og jeg skal få en felles forståelse om det som blir fortalt. Meningen er at den enkeltes personlige og spesielle fortelling kan formidle noe av det allmennmenneskelige og gi meg en dypere forståelse.

Det unike med narrativ vitenskapelig metode, er vektlegging av den kunnskapen som skapes i møtet mellom fortelleren og tilhøreren. Det er gjennom vår egen konstruksjon av narrativer vi starter å definere oss selv, å klargjøre kontinuiteten i livene våre og overbringe dette til andre. (Howe m. fl., 2005).

3.1.2 Begrensninger ved metoden

Metoden har flere svakheter. Jeg vil nevne noen jeg ser kan ha hatt betydning for denne studien. Det er ene og alene tekstene som danner grunnlag for refleksjon og analyse. De er produsert innenfor tid og rom. Det kan bety at teksten som er skrevet den ene dagen kan være en annen helt annen enn den som blir skrevet en annen over det samme tema. Som forsker, sier Malterud (2003) vil vår forståelse rundt et fenomen styrkes jo mer vi vet om denne sammenhengen. Gjennom bare å studere teksten får en ikke mulighet til å gå i dybden av det som skal studeres. Det leseren forstår av teksten, kan være noe helt annet enn det forfatteren ønsker å formidle. Det gis ingen mulighet til å gå inn med oppklarende spørsmål. Non verbal kommunikasjon er en stor del av kommunikasjon mellom mennesker, og sier ofte mer enn det talte ord. Denne metoden utelukker slike observasjoner.

Få deltakere i denne studien har gitt lite tekst noe det kan være ulike grunner til. Det kan være slik at ikke alle deltakere mellom 18 og 30 år har fått forespørsel om å være med på undersøkelsen. Det ble sagt at det informerte samtykke for enkelte ville være vanskelig å forstå. Veilederne fikk i oppgave å informere deltakerne. Det kan være at deltakerne har fått for dårlig informasjon, og at de av den grunn har avstått fra å bli med. Det kan for noen kjennes utrygt å bli med på noe en ikke helt har forstått konsekvensene av. Da kan det letteste være å avstå. Det kan være at veilederne har unnlatt å spørre dem de mener ikke har vært kompetente til å være med i undersøkelsen, eller at noen var borte den dagen forespørselen kom og derfor ikke har fått informasjon. Det kan også være at deltakerne ikke fant det interessant å delta i undersøkelsen. For den som eventuelt hadde noe negativt å si om noe innenfor Keops, ville det nok være vanskelig å levere det fra seg en skriftlig fortelling da det var veilederne selv som tok i mot dem. Enkelte var kanskje også redde for å si hva de mente selv om de fikk være anonyme. Anonymiteten blir lett borte underveis når den skal gjennom flere ledd. Slik det ble satt krav om når det gjelder innsamling av narrativ og oppbevaring av informerte samtykke, kan jeg som forsker ikke gi noen garanti for at de ikke har blitt lest av andre.

Keops har ansatte i 26,8 årsverk. Slik som en organisasjon vanligvis er bygd opp, er ikke det et tall for antall veiledere i Keops. Jeg antar likevel at antallet er betydelig høyere enn de fem som er det maksimale tall for antall deltakere i undersøkelsen.

Oppfordringen kom til veilederne på mail. Kanskje har ikke alle mottatt forespørselen. Det kan også være at noen veiledere fant undersøkelsen uinteressant og derfor ikke gikk ut med forespørsel til aktuelle kandidater. Det kan være at det var de kandidatene som hadde et spesielt forhold til veilederen sin som hadde lyst til og svar på undersøkelsen. Helt til slutt vil jeg si at det kan være at jeg som forsker har planlagt og gjort for dårlig forarbeid til studien, slik at jeg har gitt for dårlig informasjon på informasjonsmøte i forkant og i de ulike skrivenene, og at det derfor var uinteressant å bruke tid på det.

3.2 Tidligere erfaring

Jeg har tidligere skrevet en individuell prosjektoppgave om ”Språk og kommunikasjonsrelaterte lærevansker” hvor jeg brukte deltakende observasjon som metode. Sammen med fire andre studenter var jeg med å lage et rollespill over et gitt tema som vi tok opp på video. Videoen ble senere analysert etter en kvalitativ hermeneutisk metode, og var grunnlaget for vår skriftlige framstilling. Jeg har også skrevet en fagartikkel ”Til barnets beste, mor – bestemor – fostermor”. Jeg fikk forespørsel om å skrive den om, og publisere den i Tidsskrift for Psykisk Helsearbeid. Dette takket jeg nei til da jeg på det tidspunktet kun så på den som et ledd i utdanning. Jeg har erfaring fra samtaler med barn og foreldre i barnehagen, og daglige støttesamtaler med ungdom i boligen jeg nå jobber. I en periode over to år hadde jeg veiledning med kollegaer i barnehagen jeg var ansatt i. Vi brukte da ofte praksisfortellinger som grunnlag og refleksjon for veiledningssamtalen. I forkant i valg av metode gikk jeg gjennom mine tidligere erfaringer og reflekterte rundt svakheter og styrker. I den kultur jeg tidligere har vært en del av, har intervju og deltakende observasjon vært en mye brukt metode både som pedagogisk verktøy i det daglige arbeidet i barnehagen, og ved skriftlige oppgaver under utdanning. For meg ville det vært godt å velge det trygge, kjente. I den tiden jeg har vært student innenfor Psykisk helsearbeid har jeg fått et innblikk i ulike metodiske tilnærminger. Dette har vært spennende. Jeg har blitt bevisst på de muligheter som ligger der, men den praktiske erfaringen jeg kan tilegne meg er helt opp til meg selv. Det er som å stå foran en dør. Det er først når en åpner døren og går inn, at en ser hva som ligger innenfor. I veiledende retningslinjer for denne masteroppgaven står det under hensikt på side 1:

Hovedhensikten med masteroppgaven er å kvalifisere til vitenskapelige arbeidsformer.

I denne studien har jeg ønsket å tilegne meg mest mulig kunnskap. Fagartikkelen jeg skrev lærte meg å stole på meg selv. Metoden jeg valgte til dette prosjektet var helt ny for meg, og jeg hadde derfor ingen praktisk erfaring i gjennomføring av en slik metode. Det ligger både spenning og farer i det å gå inn i noe nytt. Spenningen ligger i nye oppdagelser. Faren er at en skal gå seg vill og ikke ha tilegnet seg nok kunnskap for en god metodisk gjennomføring. Denne utfordringen har jeg valgt å ta.

3.2.1 Begrunnelse for valg av metode

Prosjektet har til hensikt å få kunnskap om hvilken betydning arbeid og aktivitet har for den psykiske helse hos unge mennesker, og hvordan et tiltak i vår moderne tid fungerer for de som bruker det. Kvale (2001) hevder: ”Hvis du vil vite hvordan folk betrakter verden og livet sitt, hvorfor ikke tale med dem?” (s. 17). I arbeid med metodisk tilnærming før oppstart av prosjektet, så jeg for meg narrativ som gode, tykke historier som ville fortelle meg mye om det jeg var ute etter å undersøke. Gjennom spørsmål fra meg ville historiene holde seg innenfor det tema jeg mente å undersøke. Ved å gå til mennesker som jobber innenfor et slikt arbeidsmarkedstiltak, ville jeg gjennom deres narrativ få direkte kunnskap fra dem som selv har erfaring med det.

3.3 Forutsetninger for deltakelse i prosjektet

For å få en plass innenfor Keops ligger det implisitt visse forutsetninger. Et utvalg innenfor virksomheten var derfor ikke tilfeldig valgt. Bodil Furnes (2008) kaller dette et skjønnsmessig strategisk utvalg. Min problemstilling krever at informanten har en psykisk funksjonshemming av en viss grad da jeg mener dette er en forutsetning for begrepene psykiske helseproblemer. Informanten må likevel ha et visst funksjonsnivå hvor han/hun evner å reflektere rundt, og skrive ned og fortelle om sin egen

livssituasjon. Det å kunne lese og forstå mitt forskningsspørsmål og være innenfor den aldersgruppe som er bestemt, vil også være en forutsetning.

Det var min kjennskap til Kafe` Påfyll som gjorde at jeg i utgangspunktet kom med en forespørsel om å gjøre en studie innenfor Keops. Jeg fikk tidlig en kontaktperson innenfor virksomheten. Med henne ble utvalget for undersøkelsen diskutert. Deltakere kun fra kafeen ville være spesielt sårbart, da det er få personer innenfor denne avdelingen. Valget falt da på et utvalg innenfor alle avdelinger hos Keops. På bakgrunn av egen interesse og faglig bakgrunn, ønsket jeg å gjøre en studie blant unge mennesker. Sammen kom vi fram til at en aldersgruppe mellom 18 og 30 år ville passe bra. Dette fordi studien skulle se på unge menneskers helseproblemer, og fordi Keops hadde mange deltakere innenfor denne aldersgruppen.

Vi diskuterte også hvordan min kontakt med informantene skulle være. Vedkommende tok dette opp med andre personer innenfor sin virksomhet. Jeg hadde selv et ønske om hvordan utvalget av informanter og innhenting av fortellinger skulle foregå. Ønsket var på bakgrunn av ivaretagelse av informantene, og for å sikre prosjektets validitet. Jeg hadde i forkant på et møte i Keops informert den enkelte rådgiver om hva mitt prosjekt gikk ut på. Mitt ønske var at min kontaktperson var i kontakt med rådgiverne for hver avdeling. Etter å ha blitt informert om prosjektet skulle det gis en forespørsel fra meg på hver avdeling om hvem som ønsket å være med.

De som ønsket å delta skulle komme til et fastsatt informasjonsmøte sammen med meg. På den måten ville jeg vært sikker på at informanten ville få den rette informasjon rundt prosjektet slik jeg hadde tenkt. En eventuell usikkerhet fra informanten kunne tidlig blitt luket bort, og var det på det tidspunkt noen som ønsket å trekke seg, kunne de det. Mitt ønske om å møte informantene slik at jeg selv kunne gi dem informasjon rundt prosjektet, ble ikke imøtekommet. Begrunnelsen for avslaget var av hensyn til informantene for å sikre deres anonymitet.

Keops ønsket ikke at jeg skulle ha direkte kontakt med informantene. Det gjorde at det meste foregikk på mail. Jeg valgte derfor å lage tre skriv som via min kontakt på Keops, ble sendt ut til den enkelte rådgiver (Vedlegg 2, 3, 4). Disse kommer jeg tilbake til.

3.3.1 Utvalg

Det er fem personer som har deltatt i studien. Om deltakerne er menn eller kvinner kommer ikke fram i undersøkelsen. Personene er mellom 18 og 30 år. Alle deltakerne har erfaring med Keops- kurs og arbeidssenter.

3.4 Forskningsetiske overveielser/tillatelser

Kvale (2001) sier at etiske avgjørelser ikke kan sees isolert, men må gjøres gjennom hele forskningsprosessen. Etikk var noe jeg tidlig måtte ta stilling til. Allerede under planleggingsfasen måtte jeg derfor undersøke hvilke godkjenninger jeg måtte hente inn for i det hele tatt å kunne starte prosjektet.

3.4.1 Regional etiske komité (REK)

I medisinsk og helsefaglig forskning der det er mennesker involvert, kreves det oftest godkjenning fra REK ved gjennomføring av en studie. I arbeid med prosjektplan innenfor tema *Betydningen av arbeid og aktivitet for unge mennesker med psykisk helseproblemer*, har jeg diskutert under forelesninger, med min veileder og med andre studenter om jeg bør søke REK. Helseforskningsloven (2008) kapittel 1. Lovens formål og virkeområde sier:

§ 2. Lovens saklige virkeområde

Loven gjelder for medisinsk og helsefaglig forskning på mennesker, humant biologisk materiale eller helseopplysninger. Slik forskning omfatter også pilotstudier og utprøvende behandling.

Jeg har også vært inne på REK sine nettsider for å søke informasjon om mitt tema arbeid og psykisk helse slik det fremligger, kan bli vurdert som fremleggspliktig for komiteen. Prosjektet er ikke forskning med mennesker jeg står i et nært og yrkesmessig

forhold til. Mine informanter er også helt ukjente for meg da jeg ikke kjenner hverken navn, alder eller kjønn. Jeg skal kun forholde meg til deres tekster, så jeg har derfor ingen nær relasjon som kan stå i veien for mine funn. Keops er et kommunalt foretak som ikke ligger under helsevesenet. Dette er ikke forskning på bedringsprosesser hos personer med psykisk sykdom, men en undersøkelse om hvilke betydning arbeid og aktivitet har hatt for deres psykiske helse. Hele prosjektet bygges opp rundt flere informanter, og slik innsamling av tekstene har foregått, mener jeg deres anonymitet er godt ivaretatt. Jeg kan heller ikke se at det vil skape vanskeligheter for informanten å distansere seg fra prosjektet dersom de ønsker å trekke seg, da det ikke er noe avhengighetsforhold mellom oss. På bakgrunn av disse overveielser mener jeg prosjektet ligger utenfor REK sitt mandat, og at det derfor ikke har vært nødvendig å søke dem om godkjenning. Det er mulig jeg kan kritiseres for denne avgjørelsen.

3.4.2 Norsk samfunnsvitenskaplig datatjeneste (NSD)

Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste (NSD) er et personvernombud for forsker- og studentprosjekter. Ombudet sier at dersom en skal behandle personopplysninger eller opprette manuelle personregister med sensitive opplysninger, skal det søkes NSD om konsesjon for gjennomføring av slike prosjekt. Da jeg kun skulle bruke tekster og ikke møte informanten, vite navn, kjønn eller alder, falt ikke mitt prosjekt under NSD sine kriterier (<http://www.nsd.uib.no/personvern>).

3.4.3 Tillatelse fra kommunen

Jeg ble godt mottatt hos Keops da jeg kom med forespørsel om å gjøre en undersøkelse om arbeid og psykisk helse innenfor deres virksomhet. Faktisk ga de meg umiddelbar tilbakemelding på at dette bare var positivt. Jeg hadde tidlig et møte hvor jeg la fram tanker rundt prosjektet slik som hensikt, mål, metode, ønsker om utvalg og tidsperspektiv. De var raske til å gi meg en muntlig godkjenning. Her ble også deres meninger og tanker rundt prosjektet lagt fram. Noe valgte jeg å etterkomme, annet

valgte jeg bort da dette var ”mitt” prosjekt som jeg mente skulle stå i forhold til interesse og størrelse på mitt arbeid. Jeg valgte også å holde fast ved den forskningsmetoden jeg hadde bestemt meg for.

Jeg utformet et skriv til kommunen hvor jeg informerte rundt prosjektet, og ba om tillatelse til å gjennomføre det innenfor deres virksomhet (vedlegg 1).

3.4.4 Det informerte samtykke

Det informerte samtykke er ment for å gi deltakerne informasjon om prosjektet sitt tema, mål og hensikt. Fordeler, ulemper, frivillighet rundt deltakelse og at personen kan trekke seg når som helst uten noen forpliktelser, skal det også informeres om. Det skal underskrives og være en dokumentasjon for at en skal være sikker på at alle har fått informasjon og forstått hva det innebærer å være med.

En av tilbakemeldingene jeg fikk på informasjonsskrivet med samtykkeerklæring (vedlegg 2), var at det var for omfattende og mye å lese ut i fra den enkeltes forutsetninger. Skrivet jeg gikk ut med ble utarbeidet etter en mal fra REK, og tilpasset mitt prosjekt. Da jeg ikke skulle møte informantene direkte, så jeg at det var helt nødvendig at skrivet var omfattende og inneholdt all informasjon rundt prosjektet og hva det innebar å være med. Det var det nærmeste jeg kom for å sikre meg at den enkelte hadde fått den informasjonen de skulle.

Det var et krav fra ansatte om at det informerte samtykke skulle oppbevares på et sikkert sted på Keops. Dette for å ivareta anonymiteten rundt informantene. Dette var en løsning jeg godtok ut fra gitte forutsetninger. Samtykke ble underskrevet av alle fem deltakerne, og låst ned i en skuff på kontoret til min kontaktperson. Dette var hennes ansvar og hun hadde min tillit. Jeg mener dette er en person jeg kan stole på, og jeg har derfor ikke vært redd for at samtykkeerklæringene skulle komme på avveie.

Det var arbeidslederne som skulle samle inn narrativ fra de som ønsket å være med. Disse skulle ikke inneholde personlige data, noe jeg hadde gitt informasjon om i det informerte samtykke. Dette satte meg overfor et dilemma. I det informerte samtykke står det at informanten under ethvert tidspunkt kan trekke seg fra å være med i studiet.

Jeg så derfor nødvendigheten av at det informerte samtykke og denne personens narrativ måtte merkes med f. eks. et nummer. Dette for at jeg senere kunne gå tilbake og ta bort fortellingen til den som eventuelt ønsket å trekke seg.

3.5 Oppdraget

Da jeg ikke kunne møte informanten personlig og gi dem den informasjon jeg ønsket, så jeg nødvendigheten av å utforme et skriv som fortalte arbeidslederne hva de skulle gjøre. Jeg utformet også et enkelt brev til informantene over hva oppdraget gikk ut på.

3.5.1 Oppdrag til rådgiverne

Jeg følte det var nødvendig å forme en detaljert ”instruks” til rådgiverne om hvordan de skulle gå fram for å informere den enkelte, samle inn fortellingene, og klargjøre hvor disse skulle leveres og oppbevares (vedlegg 3). Dette tok jeg også muntlig med min kontaktperson, slik at hun kunne formidle dette videre, og være med å oppklare eventuelle misforståelser. Her skrev jeg også at tekstene skulle merkes, slik at de hadde mulighet til å trekke seg på et hvert tidspunkt. Hver og en av rådgiverne kunne til enhver tid ta kontakt med meg på telefonen, slik at de kunne få svar på spørsmål og oppklare eventuelle misforståelser.

3.5.2 Brev til informantene

Jeg skrev et enkelt brev til informantene om hva oppdraget gikk ut på (vedlegg 4). Dette ble gjort etter tilbakemelding fra en ansatt i Keops som mente at informasjonsskrivet rundt det informerte samtykke var langt og tungt, og at informantene derfor ikke ville få med seg innholdet i skrivet. Brevet ble derfor gjort for om mulig å ufarliggjøre og gjøre

oppdraget lett forståelig. Jeg ønsket også gjennom brevet å gjøre tonen mellom oss litt mer uformell.

Kvale (2001) sier at spørsmål jeg skal bruke må være knyttet til problemstillingen og formuleres på en slik måte at det er spisset inn mot det jeg skal undersøke. En må tilstrebe åpne, enkle og forståelige spørsmål som ikke leder mot et forventet svar. Jeg valgte et enkelt oppdrag til prosjektet;

Jeg ønsker at du kan fortelle meg litt om hvilken betydning arbeid og aktivitet innenfor Keops- Kurs og arbeidssenter har hatt for deg og din psykiske helse.

Jeg ønsket med det å invitere dem til å skrive det de måtte ønske, og også å unngå at jeg la for sterke føringer i å få tekster som jeg selv ønsket. Sammen med det informerte samtykke mener jeg at jeg har gitt en god beskrivelse i hva oppdraget gikk ut på, og hva det innebar å være med.

3.6 Datainnsamling

Rett over påske var alle formaliteter klargjort, og det informerte samtykke (vedlegg 2) ble levert ut. Jeg satt en frist på to uker fram til tekstene skulle være hos meg. Dette var for kort tid. Jeg fikk tilbakemelding fra et par arbeidsledere som sa at de hadde kandidater som ville være med, men som ønsket mer tid. Tidsfristen ble umulig å overholde. Min kontaktperson gikk igjen ut til arbeidslederne og ba dem undersøke om det var flere som ønsket å være med. Ved en av historiene jeg hentet hos en av arbeidslederne var det klistret en gul lapp med et fornavn og telefonnummer. Arbeidslederen kom med en muntlig invitasjon fra informanten om å ta kontakt dersom jeg ønsket noe mer til oppgaven. Dette var en invitasjon fra en person som hadde valgt å delta, og som ville dele av sine erfaringer. Jeg kunne dessverre ikke ta kontakt, da kontrakten rundt prosjektet tilsa at det ikke var riktig.

3.6.1 Valg av tekster

I slutten av juni satt jeg med fem tekster foran meg på til sammen syv sider. Lengden på tekstene varierte. Jeg hadde i brev til informantene (vedlegg 4) sagt at det ikke var noe krav til lengde på tekstene. Jeg hadde likevel forventet å få inn flere enn fem tekster da det er flere deltakere innenfor Keops som er mellom 18 og 30 år. Både Kvale (2001) og Malterud (2003) sier at det kan være vanskelig å få oversikt over et stort datamateriale. Mitt datamateriale var lite. Kvale (2001) sier at det ikke er lengden på tekstene som er det avgjørende, men hva tekstene inneholder av informasjon rundt det tema en skal undersøke. Jeg valgte å bruke alle tekstene jeg mottok. Hver og en tekst fortalte meg noe om hva arbeid og aktivitet har betydd for den enkeltes psykiske helse. Jeg vurderte det slik at datamaterialet jeg satt med var tilstrekkelig for å gå videre med undersøkelsen. Ut fra tekstene, og fordi de har kommet fra ulike arbeidsledere, vet jeg også at jeg har fått tilbakemelding fra mennesker fra flere avdelinger innenfor Keops. Jeg mener også å kunne se at tekstene er skrevet av begge kjønn. Materialet jeg har mottatt har gitt meg et godt grunnlag for å gå inn å se på det jeg skal undersøke.

3.6.2 Tolkning av tekst

Fenomenologien søker etter å oppnå en forståelse hos enkeltpersoner, og er en viktig tilnærming hvor den opplevde erfaring og språket står i sentrum. Hermeneutikk betyr fortolkning, og fremhever betydningen av å tolke folks handlinger i motsetning til naturvitenskapen som søker etter å forklare (Fossland og Thorsen, 2010)). Hermeneutikken, i motsetning til fenomenologien sier at det ikke finnes noen egentlig sannhet, men at tekster kan leses og tolkes på flere måter. Den beskriver heller ikke en metode som er retningsgivende for en analyse (Fossland og Thorsen, 2010). Dette innebærer at jeg som forsker fortolker det som kommer fram i fortellingene. Tolkningen kan, sier Fossland og Thorsen (2010), beskrives som en dialog mellom forsker og tekst, hvor en som forsker analyserer den mening teksten formidler. Det vil være et gjensidig påvirkningsforhold mellom det en ser i materialet, og forskerens teoretiske utgangspunkt. Jeg har gjennom min tilnærming til teksten funnet en metode og støtte meg til, men har samtidig funnet min egen vei. Fossland og Thorsen (2010) viser til Haavind (2000) som sier at en bør søke på langs og på tvers i teksten. En søken på langs

betyr at en går gjennom hver og en tekst, for å forstå historien den formidler. En søken på tvers innebærer å se hva som går igjen i flere historier.

3.6.3 Praktisk gjennomføring av analyse

Tekstene var bakgrunn for mitt forskningsarbeid. Brekke (2006) sier at sitater kan brukes til å underbygge og se sammenhenger. Interessant tema kan tas ut, og setninger kan bli slått sammen. På den måten kan en få utsagn som jeg som forsker kunne velge i. Der jeg var i tvil om hva informanten mente, har jeg dessverre ikke hatt mulighet til sammen med informanten, å gjennomgå tekstene for å oppklare eventuelle uklarheter. Dette fordi jeg i mitt prosjekt ikke fikk mulighet til å møte informantene. Utsagnene og sitatene jeg valgte å bruke, vil utelukkende være basert på mine egne tolkninger.

Malterud (2003) sier at i prosjekter der kvalitative metoder anvendes, vil ofte metoden omformes underveis. Hun kaller det; Veien blir til mens en går. Det er ulike måter å analysere en tekst på. Jeg har valgt å bruke hennes eksempel på tekstanalyse som fremgangsmåte for mitt prosjekt. Hun viser til Giorgi som anbefaler at analysen gjennomføres i fire trinn.

- Skaffe seg et helhetsinntrykk
- Finne de meningsbærende enhetene
- Å abstrahere innholdet i de meningsbærende enhetene
- Sammenfatte betydningen av dette (Malterud, 2003)

I første trinn brukte jeg god tid på å bli kjent med materialet som besto av fem tekster på til sammen seks sider. Jeg leste gjennom dem flere ganger over en periode, dette for å skaffe meg et overblikk over hva tekstene handlet om. Malterud (2003) sier at på det første trinnet skal vi i samsvar med fenomenologisk perspektiv legge vår forforståelse og teoretiske referanseramme tilside. På dette nivået hadde jeg fortsatt ikke valgt ut eksakt teori som jeg eventuelt kunne drøfte mine funn opp mot. Jeg ønsket å stille meg mest mulig åpen for hva disse tekstene kunne formidle. Det kan være vanskelig å skaffe seg oversikt over et stort datamateriale. Dette gjaldt ikke for meg. Jeg hadde et forholdsvis lite datamateriale hvor jeg tidlig skimtet temaer. Tekstene inneholdt mye

informasjon, var konkrete og inneholdt lite av det jeg vil kalle fyllsetninger og tomprat. Det var på dette tidspunktet vanskelig ikke intuitivt å kople teori til temaene. Jeg valgte nå å lage en matrise hvor jeg vertikalt skrev ned syv aktuelle temaer ut fra hva som kom fram i teksten. De foreløpige temaene var:

- veileder
- døgnrutine
- selvinnsikt
- økonomi/forsørger
- ut av huset
- opp av kjelleren
- sosialt fellesskap

Dette var ikke de endelige temaene jeg skulle gå inn på, sier Malterud (2003). På dette stadiet hadde jeg ennå ikke funnet resultater eller kategorier som er utviklet av systematisk refleksjon. Det var bare et steg i organisering av materialet. Hun sier at velvalgte sitater kan illustrere funnene, men fungerer likevel ikke som resultater eller sannhetsbevis.

Systematisk gjennomgang av materialet i flere ledd, sammenholdt med den teoretiske referanserammen og preget av overveielser om relevans, validitet og refleksivitet, skal sikres gjennom analyseprosedyren. (Malterud 2003, s. 101).

I andre trinn av analysen organiserte jeg materialet som jeg skulle studere nærmere. Jeg valgte å plukke ut de meningsbærende enhetene for å få oversikt over det jeg mente var relevant for å belyse min problemstilling. Malterud (2003) sier at jeg nå skal plukke ut tekst som gir kunnskap om temaer fra trinn en. Hun viser til Giorgis opprinnelig prosedyre som sier at hele teksten skal deles inn i meningsbærende enheter. Det valgte jeg å gjøre da jeg hadde et forholdsvis overkommelig materiale å jobbe med. Ut i fra hvert tema lagde jeg fem horisontale bokser som jeg kalte; Person1, Person2, Person3, Person4 og Person5. Jeg brukte nå person istedenfor tekst fordi det var personens stemme jeg ønsket å høre, og ikke en upersonlig tekst.

Jeg valgte nå å gå gjennom de ulike tekstene linje for linje og systematisere dem inne i de ulike boksene. Jeg brukte sitater og deler av teksten. Jeg så allerede nå at det var noen temaer som helt klart skilte seg ut. Jeg kunne også slå sammen noen

temaer, noe som er i tråd med det Malterud (2003) sier at det på dette trinn er rom for justeringer for å komme fram til mer presise koder. Mitt materiale var også sikret ved at jeg hadde brukt sitater og utsagn inne i boksene. Det gjensto fortsatt to trinn for å komme fram til de endelige resultatene.

På trinn tre satt jeg tilbake med tre grupper av meningsbærende enheter som kunne fortelle meg noe om min problemstilling. Malterud (2003) sier at vi på dette tidspunkt tolker teksten ut fra vårt faglige perspektiv og ståsted, og at vi hele tiden skal spørre oss selv om hva tekstene kan fortelle oss om vår problemstilling. I hver ”boks” sammenfattet jeg teksten som hørte til under de ulike temaene. Hver av boksene inneholdt en liten historie som fortalte om hvert enkel tema den sto under.

På fjerde nivå skulle jeg sammenfatte bitene igjen (Malterud, 2003). Fordi jeg hadde brukt sitater innenfor de ulike boksene, og fordi jeg bare hadde tekster fra fem personer, ga matrisen en god oversikt over hvilke temaer som pekte seg ut. Howe m.fl. (2005) sier at omfanget av det skriftlige arbeidet bestemmer hvor mange meningsenheter som skal være med i studien. Tekstene ga flere muligheter for temaer. Jeg måtte derfor velge ut det jeg mente var mest interessant å gå videre med. Temaene jeg kom fram til, fant jeg igjen i alle fem tekstene. Jeg bestemte meg for tre kategorier. Disse var:

- **Veileders betydning**
- **Struktur i hverdagen**
- **Deltakelse i fellesskapet**

Temaene vil bli presentert i del 4.0 under resultater.

3.7 Gyldighet og pålitelighet

For at jeg skal kunne kalle denne studien vitenskapelig forskning, er validitet eller gyldighet en betegnelse på hvor godt jeg har klart og måle det jeg skulle undersøke. Det er ikke den narrative metoden jeg skulle validere, men hvordan jeg har evnet å tolke tekstene i undersøkelsen og få fram det deltakerne mener. Gyldighet vil også ligge i hva jeg egentlig har funnet ut, og hvilken overførbarhet mine funn har utenfor Keops.

I vanlige ordbøker blir validitet definert som en uttalelsses sannhet og riktighet. Et valid argument er et fornuftig, velfundert, berettiget, sterkt og overbevisende argument (Kvale, 2001 s. 165).

Å validere er å kontrollere og stille spørsmål. Innholdet og formålet for undersøkelsen vil komme foran metoden. Eller for å si det på en annen måte; Hva jeg gjorde, hvorfor jeg har gjort det, vil komme foran spørsmålet om hvordan jeg har gjort det. Valideringen vil være avhengig av min dyktighet. Spørsmålet som er stilt i oppdraget til informanten, har vært helt avgjørende for validiteten i studien (Kvale, 2001). Her ser jeg at et enkelt oppdrag til informantene slik jeg valgte å gjøre det kan, kan ha ført til at deltakerne ikke helt visste hva de skulle skrive om. Jeg valgte et såpass vidt oppdrag for ikke å legge for store føringer for hva de skulle skrive, da det var deres erfaringer jeg ville ha fram.

Larsson (2005) sier at det begrepet som rommer mer enn validitet, er begrepet kvalitet. Kvalitet i det vitenskapelige arbeidet er helt avgjørende, og uten at jeg har vært bevisst på det, kan jeg som forsker ikke levere et godt arbeid. Kvalitetskriteriene er ment å være et redskap for å bli bevisst hvilke sterke og svake punkter et vitenskapelig arbeid har (Larsson, 2005).

Det gjemmer seg et perspektiv bak hver beskrivelse av virkeligheten. Virkeligheten som beskrives avhenger av hvem som beskriver den (Larsson, 2005). Allerede i første møtet med det jeg skulle tolke, kom min forforståelse fram. Forforståelse ligger i mine tidligere erfaringer i livet, teorier og litteratur jeg har tilegnet meg gjennom ulike utdanninger og som jeg har valgt å legge vekt på. Forforståelsen har hele tiden blitt endret gjennom hver del av forskningsprosessen etter hvert som jeg har gjort nye erfaringer og søkt kunnskap rundt det jeg skulle undersøke. Det å reflektere rundt, og gjøre den eksplisitt både for leseren og meg selv, vil tydeliggjøre hvilket perspektiv som ligger til grunn for resultatene jeg har kommet fram til.

Etisk bevissthet ligger i forholdet mellom å få fram ny kunnskap og hensynet til informantens sikkerhet (Larsson, 2005). Et høyt etisk fokus kan redusere andre kvaliteter i studiet. Av og til har jeg måttet velge det ene på bekostning av det andre. Et eksempel her var når jeg valgte og ikke vite kjønn på deltakerne. Det bør ikke ha hatt noen betydning, men det kan jeg heller ikke vite. På den måten kan det oppstå en konflikt mellom validitet og etikk. I denne studien hvor det har vært mennesker

involvert, har jeg måttet trå varsomt for ikke å være krenkende. Dette gjaldt både av hensyn til anonymisering av informantene, men også gjennom å unngå forhastede konklusjoner etter egne tolkninger. En må være bevisst den makt som kan ligge i den endelige konklusjon, sier Larsson (2005)). Det vil aldri være sannheter jeg har kommet fram til. Kvalitet innenfor etikk, handler også om juks. Rederlighet er en forutsetning innenfor vitenskapelig arbeid. Det å tilstrebe en klar og tydelig etisk holdning til det jeg skulle studere, blir å regne som kvalitet i dette arbeidet.

Larsson (2005) sier at intern logikk er et av de kriterier som flittigst blir brukt. Her har jeg hele tiden forsøkt å se sammenheng mellom forskningsspørsmål, datainnsamling, analyse og resultater. Innenfor her ligger også mitt valg av metode. Metoder er ikke nøytrale, da de blir valgt ut i fra det perspektivet vi ser virkeligheten fra. Larsson (2005) sier at innenfor den hermeneutiske tankegang beror graden av kvalitet på sammenhengen mellom deler og helhet. Jeg har hele tiden tilstrebet å være bevisst den røde tråden som skal følge denne framstillingen.

Diskurskriteriet ligger i denne sammenheng i min evne til skriftlig kommunikasjon for å få fram det jeg mener. Larsson (2005) sier at om jeg har klart å få fram et resultat som andre ikke finner svakheter hos, har jeg klart å oppfylle dette kriteriet. Dette har vært en utfordring fordi det ikke bare er et individuelt arbeid, men fordi det også skal være gjenstand for andres kritiske blikk.

Heuristisk verdi, sier Larsson (2005), er hvordan jeg som forsker har gitt leseren nye aspekter for å forstå praksis. Kravet til forskning er å være opptatt av ny kunnskap og gi tilskudd til denne, slik at det som tidligere var vanskelig å forstå, blir mer forståelig. Det er det jeg har hatt som motivasjon for analysen. Likevel har ikke mitt mål gjennom å legge frem resultater fra denne studien, vært å bevise for andre at virkeligheten ikke er som de har trodd. Min intensjon har vært at resultatene jeg har kommet frem til skal sees på som et tilskudd til andre på deres vei til bedre å kunne forstå virkeligheten.

Empirisk forskning er en vitenskapelig undersøkelse av virkeligheten. Empirisk forankring er slik Larsson (2005) beskriver det, en sammenheng mellom det virkelige liv og tolkningen av dette. Tolkningen jeg har gjort er på bakgrunn av min forståelse ut i fra mitt perspektiv. Andre ville sannsynligvis tolke det på en annen måte. Mitt empiriske material ligger i tekstene fra informantene. Disse tekstene var derfor en forutsetning for at denne studien i det hele tatt skal kunne kalles empirisk forskning.

Konsistenskriteriet beskriver Larsson (2005) som det som ligger midt i hjertet av hermeneutikken. Tolkningen må ha en indre logikk der delene inngår i en helhet. Helhetsbildet endres etter hvert som tolkningen skrider fram. Høy kvalitet i en tolkning, er oppnådd når det tilgjengelige data blir tatt hånd om på en slik måte at det oppstår få motsigelser mellom helhet og deler. Jeg har hele tiden vært bevisst tolkningens ufullkommenhet. Det jeg har funnet vil aldri være sannheten. Det pragmatiske kriteriet er når jeg skal formidle funnene og informere om hvilke praktisk betydning de kan ha (Larsson, 2005). Mitt mål har som nevnt tidligere vært å bidra med en tolkning som kan skape grunnlag for forståelse hos andre mennesker.

3.8 Min rolle som forsker

Som forsker vil jeg gå inn i forskningsprosessen med forforståelse. Forforståelsen vil ligge i mine egen erfaringsbaserte antagelser, min teoretiske referanseramme, og mitt faglige perspektiv. Perspektiver på psykisk helse handler også om grunnsyn. Gunnestad (1993) sier at grunnsyn er uttrykk for kunnskaper, holdninger og ferdigheter som jeg har valgt ut og sett i lys av verdier og ideer jeg ønsker å stå for og prioritere i mitt arbeid med mennesker. Virkelighetsoppfatning, livssyn og menneskesyn er viktige elementer i vårt grunnsyn som en må avklare og bli bevisst. Mine antagelser er meninger eller oppfattelser jeg kan ha, men ikke nødvendigvis har om et faktisk forhold.

Malterud sier:

Den teoretiske referanserammen omfatter modeller, teorier, begrepsapparat, definisjoner og forskningstradisjoner som jeg bruker for å forstå meninger og strukturere min forståelse av materiale og funn (Malterud, 2003 s. 49).

Ådland sier:

Hvis forskerens motiv er å få bekreftet egne antagelser og fordommer, knyttet til en eller flere teorier, vil dette i tillegg til at resultatene blir feil i forhold til gyldighet, også bryte med forskningsetikk (Ådland, 2003 s. 64)

Utfordringen har vært om jeg under prosessen har klart å stille både med nærhet og avstand i forhold til det jeg skulle undersøke.

Malterud (2003) viser til nyere vitenskapsteori som sier at forskeren ikke kan være nøytral, men isteden påvirker utviklingen av kunnskap. Spørsmålet er ikke om man gjør det, men hvordan man påvirker. Allerede fra begynnelsen av har jeg vært med å påvirke deltakernes fortelling ved at jeg har gitt dem et oppdrag. Jeg har bedt dem fortelle meg om hvilken betydning arbeid og aktivitet har hatt for deres psykiske helse. Selv om jeg i sitatene gjengir ordrett hva de har skrevet, har jeg gjennom denne bestillingen blitt en medforfatter av deres fortelling. Min tolkning og refleksjoner er også helt og holdent mine egne, og er derfor ikke fremlagte sannheter fra deltakerne i studien.

3.9 Forskningsetiske refleksjoner

Taushetsplikten skal overholdes rundt informantene. Kvale (2001) sier at etiske avgjørelser ikke kan sees isolert, men må gjøres gjennom hele forskningsprosessen. Det etiske perspektivet har likevel vært gjennomgående under hele prosessen og vært med på å danne fundamentet for at jeg i det hele tatt kunne sette i gang. Noen ganger har jeg tatt meg i å tenke at jeg kan være unødvendig pirkete. Det kan jo slik jeg ser det ha vært med å sette begrensninger for et godt prosjekt gjennom at en ikke kommer fram til funn en ellers ville sett. Kvale (2001) omtaler tre etiske regler for forskning på mennesket, eller som jeg mener blir mer riktig for mitt prosjekt, forskning med mennesket. Dette er det informerte samtykke, konfidensialitet og konsekvenser. Borg og Kristiansen (2009) kaller det medforskning når det er et nært samarbeid mellom forsker og den med brukererfaring ved utvikling av ny kunnskap. Samarbeidet i denne studien ligger i den enkelte deltakers erfaring i deres narrativ, og min tolkning av disse.

3.9.1 Det informerte samtykke

Et par ansatte innenfor KEOPS mente at mitt informasjonsskriv til det informerte samtykke var for detaljert. Begrunnelsen for å gjøre det enklere var at det kunne bli for mye for informanten å lese, og de kunne ha vanskeligheter med å forstå hva som sto

skrevet. Jeg har likevel holdt fast ved at det skulle være så detaljert. Dette ble spesielt viktig for meg da jeg ikke hadde mulighet til å møte informantene ansikt til ansikt. Jeg kunne da ikke gi muntlig, utfyllende informasjon dersom noe var uklart. Når informasjonen skulle gå gjennom flere ledd, var faren stor for at viktig informasjon skulle gå tapt underveis. Jo mer detaljert jeg kunne være, jo mer trygg følte jeg meg på at informantene fikk den informasjonen de skulle. Jeg vil igjen også nevne tillatelsen fra kommunen som forelå muntlig og skriftlig før jeg leverte ut forespørsel til informantene.

3.9.2 Konfidensialitet

Konfidensialitet i forskning medfører at en ikke offentliggjør personlige data (Kvale, 2001). Jeg mener å ha anonymisert informanten så godt det er mulig. Jeg har også i det informerte samtykke oppfordret informanten til ikke å skrive personlige data på narrative. Det informerte samtykke skulle etter KEOPS sitt ønske ligge innelåst hos dem. Det innebærer at jeg ikke, dersom ingen av dem tar kontakt med meg, vil vite hvem deltakerne er. Jeg har aldri vært innenfor KEOPS, og så vidt jeg vet kjenner jeg ingen der. På det informerte samtykke har jeg skrevet mitt navn og telefonnummer slik at informanten kunne ta kontakt med meg dersom noen ønsket å oppklare eventuelle misforståelser. Jeg fikk spørsmål fra min kontaktperson om jeg kanskje burde være anonym. Jeg har aldri vært i tvil om at det var riktig å skrive navn og telefonnummer. Tillit er knyttet til moral og etikk. Det som Løgstrup kaller den etiske fordring, er når noen gir oss tillit. Det fordrer oss til å ivareta denne tilliten på best mulig måte. (Eide S. B m. fl., 2003). Å gi tillit er knyttet til sårbarhet og risiko, som igjen er avhengig av utfallet og responsen fra den andre (Røknes og Hanssen, 2006). Jeg var helt avhengig av informantene for å gjennomføre dette prosjektet. De var mine medforskere. Jeg ønsket å gi tilbake tilliten de viste meg gjennom å skrive sine fortellinger.

I problemstillingen har jeg brukt unge mennesker med psykiske helseproblemer. Studien ser derfor ikke på kjønnsforskjeller. Jeg har avstått fra å spesifisere kjønn av hensyn til taushetsplikten. Dette kan gjøre det hele noe utydelig å være med å svekke påliteligheten av mine funn. Det kunne framkommet viktige kjønnsforskjeller. Her lå

likevel mitt valg i å ivareta informantene. Jeg gikk til innkjøp av en bærbar pc med lås som kun jeg disponerte. Dette for at andre ikke kunne gå inn og lese mine notater i arbeidet med studiene.

3.9.3 Konsekvenser

Konsekvenser må vurderes av hensyn til eventuell skade som kan påføres informanten. Jeg har brukt sitater fra fortellingene i den skriftlige fremstillingen. Den skriftlige fremstillingen vil når den er publisert ligge åpen for alle. Jeg har tenkt mye på om det kan komme fram sitater som andre kan kjenne seg igjen i, og som kan falle tilbake på personen senere og som kan kjennes ubehagelig. Det kan være ting personen angrer på har blitt sagt, eller som andre ikke liker har blitt sagt. Under analysen, og når jeg plukket ut sitater til framstillingen, hadde jeg mulighet til å endre på setninger og anonymisere ytterligere uten at sitatene mistet sitt innhold. Jeg har tilstrebet et kritisk etisk blikk under hele prosessen.

Ådland (2003) sier at samtaler kan aktivisere negative følelser som kan aktivisere belastende følelser senere. Jeg så at dette også kunne skje da informantene skrev sine fortellinger til meg. Gjennom for eksempel å beskrive sine opplevelser kunne det vanskelige bli så nært, at det ble som å gå inn i det vonde på nytt. Dette har jeg ikke hatt muligheter til å følge opp. Jeg må bare håpe og tro at rådgiverne innenfor hver avdeling vil være en støtte her. Mitt ønske er at informantene har kjent det annerledes, at den enkelte gjennom å dele sine erfaringer med andre, kan se på seg selv som en viktig brikke til utvikling av ny forståelse og kunnskap.

DEL 4.0 EMPIRISK UNDERSØKELSE

I dette kapitlet vil jeg presentere mine resultater fra det empiriske materialet.

4.1 Bakgrunn for valg av tolkning

Jeg har gått gjennom sitatene ord for ord for å lytte til personens stemme for å prøve og forstå hva vedkommende forteller meg. På bakgrunn av dette mener jeg i analysen å ha avdekket tre hovedkategorier i de fem fortellingene. Disse er:

- Veileders betydning
- Struktur i hverdagen
- Deltaker i fellesskapet

Utvalg av sitater som er valgt ut er gjort på bakgrunn av temaene som skal belyses og diskuteres. Sitatene fra enkeltpersoner er tatt ut fra det empiriske materialet. Teksten er med få unntak gjengitt slik de er skrevet ned av informantene. Det som er redigert er av hensyn til anonymisering, men har slik jeg ser det, ingen betydning for meningsinnholdet i teksten. Bak sitatene ligger mitt oppdrag til informantene.;

Jeg ønsker at du kan fortelle meg litt om hvilken betydning arbeid og aktivitet innenfor Keops- Kurs og arbeidssenter har hatt for deg og din psykiske helse.

Etter hvert sitat som er gjengitt, vil jeg legge frem mine egne tolkninger og refleksjoner. Tolkningen er kun på bakgrunn av sitater i tekstene. Hvorvidt jeg skulle velge et fingert navn på de ulike personene, var noe jeg tenkte gjennom. Jeg ønsket å få frem personer og ikke upersonlige tekster. Ved å bruke navn som beskriver kjønn ville jeg også automatisk tillegge personene en egenskap jeg ikke hadde grunnlag for å si noe om. Dette også kunne ha betydning for eventuelle funn, da forutsetninger for de to kjønn i utgangspunktet er forskjellig. Gjennom å navngi dem var det også på ethvert tidspunkt under prosessen lett å finne igjen sitater fra den som eventuelt ønsket å trekke seg fra studien.

- Person1
- Person2
- Person3
- Person4
- Person5

4. 2 Veileders betydning

Person3, Person4 og Person5 var alle opptatt av veileders betydning. Person4 beskrev det på denne måten:

Hun har sett meg fra starten av, sett meg underveis og ser meg nå. Hun har hørt på historien min, sett alvoret i situasjonen jeg satt i, og fremdeles sitter i, og har prøvd alt hun kan for å hjelpe meg, noe som også er et faktum.

Hun som det her henvises til, er en av flere veiledere innenfor Keops. Hun står i en relasjon til personen som forteller. Alle som har fått en plass innenfor Keops har individuell oppfølging fra en veileder. Fra utsagnet tolker jeg at denne relasjonen har gått over tid. Personen beskriver at veilederen *har sett*, og fremdeles *ser*. Begrepet *ser*, forteller mer enn hva øyet oppfatter ved et hastig blikk. Veilederen har fanget opp hva som ligger bak fenomenet. Fenomenet er det som kommer til uttrykk. Det er der vi får kunnskap om den andre. Vi forstår gjennom sansning, gjennom kroppen synet og hørselen. Kommunikasjon består av både tale- og non verbalt språk. Veilederen har gjennom hørselen lyttet til personen sin historie og forstått at personen har det vanskelig. Det underbygges av utsagnet; *sett alvoret i situasjonen*. Personen gir honnørord til veilederen gjennom å si; *..prøvd alt hun kan for å hjelpe meg*. Personen konstaterer at "hun" virkelig har gjort alt. Det blir ytterligere stadfestet i utsagnet; *noe som også er et faktum*.

Person5 uttrykker veileders betydning enda sterkere:

Men jeg vil også si at hadde det ikke vært for arbeidsleder hos Keops ville jeg nok ikke ha klart det. Han har vært Kompis, Far, Bror, så honnør til NN! Noe jeg prissetter utrolig høyt.

Personen retter sin takk til arbeidsleder N.N. for å ha klart å komme ut av den vanskelige situasjonen vedkommende har vært i. Uten N.N. mener personen alternativet ville vært å være tilbake til utgangspunktet før Keops. Det blir brukt begreper som vitner om nærhet. Begrepene som beskrives er de som blir brukt om dem som står de fleste av oss aller nærmest, en god venn og familien. Dette blir ytterligere forsterket ved at Kompis, Far og Bror blir skrevet med store bokstaver. Personen gir *en honnør* til N.N, noe som indikerer respekt. Utsagnet blir avsluttet med *.....jeg prissetter utrolig høyt*. Dette forteller om størrelse på betydningen N.N. har hatt for personen.

Person3 definerer tilbudet innenfor Keops ikke bare som bra, men kjempebra. Dette sier noe om målestokken av betydningen. Person3 hadde derimot også en negativ erfaring:

Når det gjelder å tilrettelegge arbeidet etter mine behov med min diagnose, er de ansatte på Keops mindre flinke, p.g.a. og ofte bli møtt med liten forståelse på ting som jeg har problemer med, er til tider frustrerende.

Personen viser til *de ansatte*, noe som beskriver at det er mer enn en av de ansatte som er dårlig til å tilrettelegge. Dette går ikke på generell tilrettelegging, men å tilrettelegge for å dekke behov som skyldes en spesifikk diagnose. Personen sier dette er *frustrerende*. Frustrasjon er en følelse som kan fremkalles når en ikke når de mål som settes. Den kan forårsakes av høye forventninger, for mye ansvar, høye krav etc. Personen blir *ofte møtt med liten forståelse* over det vedkommende mener skyldes diagnosen, og ikke det som er viljestyrt. Innen for her kan en finne begrepet makt. Makt kan komme til uttrykk i alle relasjoner der en står i et avhengighetsforhold til en annen. Personen mener ikke å bli sett og hørt i forhold til de vanskene vedkommende har.

Person5 uttrykker betydningen av en nær person:

Var dønn i bunn med daglige tanker om en lett vei ut. Men det som holdt meg fast var, og er min unikt store kjærlighet i livet, min sønn! Min livsglede og Beste Kompis.

Personen forteller om tankene om å ta sitt eget liv. Det som holdt igjen tidligere og nå var det kjæreste personen har. Utsagnet gir en beskrivelse av hva denne kjære personen betyr. Ordene som er valgt gir kraft til utsagnet. Dette er sterke ord som beskriver personen sin kjærlighet til sønnen.

Person1 legger frem betydningen av tid:

Jeg startet på KEOPS i vinter, så jeg har ikke vært der så veldig lenge enda. Hadde jeg vært der et år, så hadde jeg kanskje kunnet fortalt mer konkret om hva jeg føler har hjulpet meg.

Person1 mener at det er for kort tid til å uttale seg, men utsagnet forteller meg likevel at vedkommende har vært der over flere måneder. Det vet jeg fordi fortellingen kom til meg i juni. Selv noen måneder er lang tid dersom Keops hadde vært en dårlig plass og være. Personen ville mest sannsynlig ha sluttet dersom det kjentes vanskelig. Det å

komme seg av psykiske helseproblemer fordrer tid. Det kreves tid til å bygge relasjoner og føle trygghet innenfor rommene en ferdes i. Utsagnet forteller meg at personen har gitt seg selv denne tiden og stilt seg åpen for det som kommer.

Personen1 sier videre:

Det som har hjulpet meg mest, er treningstilbudet jeg har fått på treningssenteret gjennom KEOPS. Det er med på å bedre min psykiske helse.

Vedkommende forteller her uten å nevne hva, at det er flere ting som har hjulpet. Det som til nå har hjulpet mest er aktivitet i form av fysisk aktivitet.

Personen3 viser til betydning av tilretteleggelse:

Ellers synes jeg Keops kurs og arbeidssenter er et kjempebra tilbud for oss med behov for tilretteleggelse p.g.a. vår psykiske helse.

Selv om personen ikke nevner veiledere eller ansatte direkte, krever en tilretteleggelse at det er noen som fysisk står for tilretteleggelsen. Her viser vedkommende til ansatte. Personen nevner flere i tillegg til seg selv når tilretteleggelse har betydning for den psykiske helse.

Person4 sier:

Tiltaket var jobbsøkerkurs, noe jeg dessverre ikke hadde noe utbytte av, siden det ikke var det jeg trengte akkurat da, og fordi jeg ble sykemeldt. Jeg fullførte ikke kurset, i samarbeid med en annen veileder.

Det finnes flere muligheter innenfor Keops. Målet er å finne et tilbud som er skreddersydd for personen. Samarbeid mellom hjelper og hjelpesøker er en forutsetning. I fagspråket kalles dette brukermedvirkning. Utsagnet i *samarbeid med* bekrefter det.

Person4 sier videre:

Men Keops var eller er ikke bare en plass for meg, fordi jeg har en veileder, som har vært der fra starten av, og som er der enda, som har vært og er en stor betydning for meg. Keops for meg har vært mer en person, en ansatt, men også da veilederen min.

Person4 sier at det var flere aktører i tillegg til tilbudet på Keops som var med på å bedre den psykiske helse. Dette fant personen ut sammen med veilederen på Keops. Dette har gitt person4 mulighet til å ta tak i sider ved seg selv som det er nødvendig å jobbe videre med. Dette ble uttrykt på følgende måte:

Jeg har og hadde større psykiske problemer enn det jeg ville innse. Men veilederen min fikk meg til å innse dette. Jeg går til behandling på DPS en gang i uken, og er meget fornøyd med det. Det er jeg veldig glad for. For da vet jeg mer hva jeg må jobbe med, for å komme meg opp av kjelleren jeg en gang var i.

Person4 gir også et bilde av et begrenset nettverk, og sier at veileder derfor er mer enn en veileder:

Dette har også stor betydning for meg psykisk, fordi jeg ikke har så veldig mange andre rundt meg, enn da psykolog, lege og henne.

Person4 uttrykte videre at veileder hadde vært en bidragsyter på flere områder:

Jeg vil si at Keops- kurs og arbeidssenter ikke hadde vært det samme uten henne. Jeg vil også få si det, at uten hun ville jeg ikke vært der hvor jeg er i dag, fordi hun har vært der fra starten av, og prøvd å få meg på rett vei, igjen. Fått meg til å innse hva slags problemer jeg har. Fått meg til å henvende meg til legen i forhold til psykolog.

Person5 viser også til andre gode hjelpere på veien. Dette ble uttrykt på denne måten:

Min nye arbeidsgiver ser meg og sier han vil ha meg ansatt om en stund, så min tilværelse er blitt super takket være Keops (N.N. og N.N.) + behandlingsinstansen.

4.2.1 Oppsummering av veileders betydning

Veileder har stor betydning for dem som har et tilbud innenfor Keops. Individuell tilrettelegging av en veileder som både kan se og lytte blir nevnt som en faktor for å bedre den psykiske helse. En relasjon mellom veileder og den som mottar tilbudet, som

består av nærhet, støtte og samarbeid gjør Keops til et bra tilbud. Tid er viktig for å skape tillitt og vekst. På den måten blir det tilrettelagt for et tilbud som tar hensyn til individuelle forutsetninger. Veilederne har hele mennesket i sentrum, hvor bevisstgjøring er et fokus. Den enkelte blir bevisst sin egen livssituasjon, og hva det må jobbes med for å gå videre for å oppnå en bedre hverdag. Det gis støtte og hjelp på veien.

4.3 Struktur i hverdagen

Alle fem kandidater la vekt på betydningen av det å få mer struktur i hverdagen. Person3 uttrykte det slik:

Det å få en døgnrutine, stå opp tidlig om morgenen, og ha oppgaver man må gjøre....

Uten å ha noe å gå til, fører det ofte til at døgnrytmen forstyrres. Behovet for å legge seg på kvelden faller bort. Kompensasjon for sene kvelder, blir ofte å sove lenger neste dag. Resultatet kan bli at daglige gjøremål utsettes. Hverdagen kjennes meningsløs, noe som lett fører til tiltaksløshet. Kreves det at en av og til en har klokkeslett en må forholde seg til om morgenen, ender det ofte med at man forsover seg.

Person3 uttrykker også at det gir en følelse av å mestre. Det beskrives slik:

Å arbeide og å være i aktivitet innenfor Keops har gitt meg en følelse av og "strekke til" og å bidra i samfunnet, ved å stå opp i riktig tid om morgenen og dra på "jobb".

For å oppnå struktur i hverdagen krever det at en blir kjent med seg selv. Gjennom å bli kjent med seg selv vil en lettere kunne sette ord på følelser, tore og fremme sine drømmer for seg selv, og sette mål for framtiden. Ved å få adgang til sine egne følelser og verdier kan en få en forståelse av hvem en er og reflektere over egne sterke og svake sider. Person3 definerte det slik:

Videre har jeg fått mer selvinnsikt om meg som arbeider, og også om hvem jeg er. Dette betyr svært mye for meg pga å kjenne seg selv bedre, gjør det lettere å velge riktig "vei" videre i livet. (innen utdanning/jobb og lignende).

Informantene oppga ulike grunner til at de har brukt og fremdeles bruker Keops. Forutsetningene for hvordan de mottok et tilbud innenfor virksomheten, var også ulik.

Person5 sa det slik:

Jeg innså at jeg hadde et seriøst problem som jeg ikke klarte håndtere på egenhånd. Derfor søkte jeg hjelp Etter endt behandling skjønnte jeg at jeg måtte ha noe å gå til på utsiden for og ikke falle tilbake.

Person4 sier at i starten var det i samarbeid med sosialkontoret vedkommende fikk et tilbud innenfor Keops. Økonomi og det å komme i gang med noe, var fokuset da personen gikk hjemme hver dag uten inntekt og uten særlig utdannelse

I og med jeg har delt foreldrerett på barnet, vil det si at jeg har null i inntekt på han. Annet enn barnetrygd, er det ingenting. Noe som også hele tiden har vært av stor betydning i forhold til mitt samarbeid med Keops.

Person1 ga uttrykk for at forutsetningene for å være innenfor Keops endret seg underveis:

Videre så ble Keops mindre og mindre et kurs og arbeidssenter, men en plass jeg kunne gå, for å få hjelp, og for å få meg til å tenke klarere, om jeg kan si det på den måten.

Personen har her oppnådd erkjennelse om at det må flere brikker på plass før en kan ta fatt på inntektsgivende arbeid. Arbeidet her fordrer at personen selv sammen med veilederen finner fram til brikkene og får hjelp til å få dem på plass.

4.3.1 Oppsummering av struktur i hverdagen

Selv om deltakerne i starten mottok tilbudet hos Keops av ulike forutsetninger, var struktur i hverdagen viktig. Det å få døgnrytme, stå opp om morgenen, ha noe å gå til og ha oppgaver en måtte gjøre, ga en følelse av å mestre å strekke til. Struktur i hverdagen gjør at en blir kjent med seg selv, og har lettere for å sette ord på følelser, fremme drømmer og sette mål. Større selvinnsett ga evne til å reflektere over sterke og svake sider. Forutsetningene for å være under Keops endret seg underveis. Det ble et sted hvor en kunne gå for å få hjelp til å få på plass det som var viktig for å få en god hverdag, og det var derfor ikke arbeid som sto i fokus.

4.4 Deltaker i fellesskapet

Alle deltakerne la vekt på betydningen av det å være innenfor et fellesskap.

Person 3 sa dette:

Jeg blir gladere fordi jeg kommer meg ut av huset og faktisk bidrar med noe (i den store sammenhengen).

Fellesskap er å dele noe med andre. Man skaper noe felles og forholder seg til hverandre på en god måte. I et fellesskap samarbeider man og jobber mot felles mål. En står hverandre bi, og drar lasset sammen. Det å stå utenfor et fellesskap reduserer evnen til sosial trening. Det skaper isolasjon, ensomhet og psykiske belastninger. Det å bli gladere er en god følelse eller emosjon. En følelse kan måles i intensjon og styrke. Det er noe som kjennes i egen kropp, men som også kan iakttas av andre. En følelse kan utløse forandringer i kroppen. Gode følelser skaper energi, gir arbeidsglede og fører til gode resultater som igjen gir en følelse av å mestre. Glade medarbeidere behandler hverandre på en god måte som skaper gode følelser på en arbeidsplass. En følelse som glede skaper positiv vekst hos en selv og andre.

Person 2 sa det slik:

..... det å lære seg å samarbeide med andre mennesker i alle aldre og det å forholde seg til nye mennesker og forskjellige situasjoner hver dag. For min del, og sikkert de andre som også jobber her, er det gull verdt

Grunnlag for sosial trening legges allerede i spedbarnsalder. Vi er alle et produkt av vår egen fortid, og ingen er ferdig med sin egen utvikling. Vår utvikling går fra fødsel til død. Den er ikke konstant, men er stadig i bevegelse. Det er våre møter med andre og hva vi har fått med oss av erfaringer på godt og vondt, som gjør oss til de menneskene vi er. Vi møter hverandre med ulike forutsetninger. Dette fordrer noe spesielt av oss. Vi må stille oss inn på den andres bølgelengde. Våre egne ønsker og behov må av og til vike for den andre. Det handler om å gi og få. Hver dag blir ulik. Uforutsigbarhet kan være et negativt ladet ord. I denne sammenheng blir det positivt. En trenes i å møte utfordringene i hverdagen på en trygg og sikker måte.

Person1 sier:

Tidligere hadde jeg store problemer med å se for meg meg selv i en jobbsituasjon blant andre mennesker. Jeg har for så vidt det fremdeles, men det og få oppgaver bidrar jo til at jeg føler meg mer som en del av et fellesskap enn det jeg gjorde i utgangspunktet.

Personen har ikke sett på seg selv som en arbeidstaker eller en deltaker i et sosialt fellesskap. Vedkommende sier at det fremdeles er vanskelig, men utfører de oppgavene som blir tildelt. Oppgavene Person1 utfører, har blitt en investering i en felles bank. Banken i denne sammenheng er det sosiale fellesskapet. Person1 har gått fra å være en som sto utenfor til å bli en bidragsyter til fellesskapet.

Person4 så det slik:

Så for meg å skulle svare på hva Keops Kurs- og arbeidssenter har hatt som betydning for meg, er litt vanskelig, siden jeg da ikke har så stor erfaring med å benytte meg av Keops som et kurs og arbeidssenter. Keops for meg, har da vært mer en person, en ansatt, men da også veilederen min

Innenfor navnet Keops kurs- og arbeidssenter kan det oppfattes som om det implisitt ligger et ”løfte” om arbeid og/eller kurs. Det kan være noe personen har drømt om, eller det kan være et krav framsatt av andre. Jobb kan symbolisere inntekt, men begrepet

jobb kan også virke skremmende og umotiverende. Innenfor Keops har personen gjort en ny oppdagelse, noe som på dette tidspunktet kan ha vært av større betydning. Keops i denne sammenheng, er en arena hvor møtet mellom mennesker har blitt tillagt større vekt. Betydningen av menneskene en møter og et sosialt fellesskap, kan gi ringvirkninger. Ringvirkningene her kan være at personen blir mer motivert og rustet til å gå inn i en jobb senere.

Denne sekvensen avsluttes med et utsagn fra Person5. Utsagnet taler for seg selv:

Jeg er tilbake som en del av samfunnet! God sommer! ☺ Mvh: Happy

4.4.1 Oppsummering av deltaker i fellesskapet

Deltakerne legger vekt på betydningen av det å være innenfor et sosialt fellesskap. En bryter isolasjon og kommer ut av hjemmet. Det å bli en bidragsyter i fellesbanken skaper mestring og vekst for den enkelte. Samarbeid og fellesskap står i fokus. I møte med nye mennesker og situasjoner trenes en til å møte de utfordringer en står overfor i hverdagen.

4.5 Oppsummering av de tre kategoriene

De tre kategoriene

- Veileders betydning
- Struktur i hverdagen
- Deltakelse i fellesskapet

har nå blitt tolket ut fra kandidatene sine utsagn. Jeg vil nå oppsummere mine funn punktvis for å synliggjøre kandidatenes svar på mitt oppdrag;

Jeg ønsker at du kan fortelle meg litt om hvilken betydning arbeid og aktivitet innenfor
Keops-kurs og arbeidssenter har hatt for deg og din psykiske helse

Veileders betydning

- Å bli sett og hørt
- Nærhet, støtte og samarbeid
- Tid
- Bevisstgjort sin egen livssituasjon

Struktur i hverdagen

- Ha døgnrytme
- Noe og gå til
- Grunnleggende behov
- Selvrefleksjon

Deltaker i fellesskapet

- Bidragsyter
- Samarbeid
- Møte utfordringer

Kategoriene med underpunkter vil være grunnlag for diskusjon i del 5.0

DEL 5.0 DISKUSJON

Gjennom tolkningen av empirien mener jeg å ha fått svar på hvilken betydning arbeid og aktivitet innenfor Keops har hatt for den enkeltes psykiske helse. Jeg har undret meg

over svarene. Ingen av kandidatene har nevnt arbeidet i seg selv som en betydningsfull faktor. Veilederen er den som gjennomgående er gitt størst plass. Min undring har ledet meg fram mot spørsmål. Spørsmål har lagt grunnlag for refleksjoner. Refleksjoner har igjen ledet til nye spørsmål. Med bakgrunn i problemstillingen:

På hvilken måte kan arbeid og aktivitet bidra til at unge mennesker med psykiske helseproblemer kommer seg?

vil jeg sammen med Anne-Lise Løvlie Schibbye og Alain Topor diskutere:

Veileders bidrag til psykisk helse gjennom støtte og utfordring

I diskusjonen har jeg innenfor funn i de tre kategoriene trukket ut tre temaer jeg vil diskutere:

- Veileder med tid til å lytte, se og forstå
- Veileders bidrag til struktur i hverdagen
- Veileders bidrag til deltakelse i fellesskapet

5.1 Veileders bidrag til psykisk helse gjennom støtte og utfordring

Før jeg går inn på denne diskusjonen kjenner jeg for å se på veilederbegrepet. Hva ligger innenfor det å være en veileder? Skal rollen som veileder være å føre den vei søkende fra et sted til et annet? Er det hva veileder mener er det beste for den andre som skal være grunnleggende for rollen? Skal jeg som veileder ta den andre i hånden og bli

med dit den andre vil gå? Hva innebærer egentlig denne rollen? Spørsmålene vil nok gi ulikt svar ut fra hvilket perspektiv en velger å se sin rolle ut i fra. Jeg kjenner ikke veilederne innenfor Keops, og vet ikke hvilke menneskesyn hver og en av dem representerer. I Keops sin *Årsmelding 2009* beskrives virksomhetens visjoner og verdier. Jeg velger å referere til dem si sin helhet, fordi det forteller meg noe om hva som kan forventes av den enkelte veileder i møte med deltakerne. Jeg har også skrevet det i den skriftstørrelsen som står i deres *Årsmelding 2009*, fordi det sier meg noe om hvilken betydning deres visjoner og verdier skal ha innenfor virksomheten. Det står;

VISJON - GI ALLE MULIGHETER TIL Å REALISERE EGNE RESSURSER
OG FERDIGHETER (Keops, 2009 s. 3)

Det står videre;

FELLESSKAP - I Keops verdsetter vi kommunikasjon og samhandling som fører til trygghet og inkludering for alle

LIKEVERD - I Keops har alle lik rett til deltakelse, respekt og mulighet til å være seg selv.

MANGFOLD – I Keops tilbyr vi varierte muligheter uavhengig av kjønn, alder og kulturell bakgrunn (Keops 2009, s. 3)

Dette ga meg et innblikk i veileders rolle før jeg går inn i diskusjonen.

5.1.1 Veileder med tid til å lytte, se og forstå

Schibbye (2002) viser til begrepet anerkjennelse som hun mener står helt sentralt i møtet med den andre. Begrepet defineres på ulike måter. Hun bruker det også om å bygge opp den andre. Flere av deltakerne i undersøkelsen opplevde å bli sett og hørt. Schibbye (2002) sier at ingrediensene i en anerkjennende relasjon er lytting, forståelse, aksept toleranse og bekreftelse. Dette støttes av Topor (2006) som sier at i historier om bedringsprosesser gjentas ofte begrepene å kjenne seg respektert, hørt og sett.

En av deltakerne sier at veileder hadde gjort alt hun kunne for å hjelpe. Som veileder i denne sammenhengen vil en stå tett til personen. Jo større behov for bistand, jo flere timer tett på hverandre. Psykisk uhelse eller psykisk lidelser er som været, sol og blikk i det ene, for å storme som verst i det neste. Innenfor her ligger også normalitet. Ingen kan vel benekte at hverdagen i mer eller mindre grad fortegner seg som bølger for de fleste av oss. Første bidrag som veileder bør være å finne personen der hvor personen er. På hvilken måte vi nærmer oss den andre vil være individuelt. Noe tillater at vi nærmer oss tidlig, andre krever lenger tid. En av personene hadde vært innenfor Keops i flere måneder, men sier likevel at det var for kort tid for å si noe om hva som hadde hjulpet.

Spedbarnsforskning viser til betydningen av den første tilknytningen (Bowlby, Stern etc.). Den begynner allerede på stellebordet, eller som noen hevder, allerede i mors liv. Det er hvordan omsorgspersonen responderer på barnets utspill som legger grunnlag for hvordan man møter andre. Det er viktig å ha i tankene, fordi det er i den første tilknytningen og samspillet vi mennesker legger grunnlag for all kommunikasjon og samhandling senere i livet. Her kan livet oppleves som ganske urettferdig. Noen møter mennesker som gir en trygg tilknytning, andre igjen har hatt mer uflaks i sine møter. Ulike hendelser er med å forme oss. Alle disse hendelsene har vi med oss i møtet med den andre. Det er ulike livshistorier som møtes. En anerkjennende væremåte, sier Schibbye, er helt nødvendig for å få til endring dersom en relasjon er fastlåst. Da kan begge komme med sin mening og tåle å være uenig.

Det er ikke bare det verbale språk vi skal lytte til. Av og til kan verbalspråket uttrykke annet en sannhet. Du kan spørre: Har du det bra i dag? Og vedkommende svarer; Ja det går bra. Det vi ikke vet er at personen i går opplevde noen som var særdeles vanskelig, og som i dag tar en stor del av personens tanker. Med ydmykhet bør vi nærme oss den andre. Vi kommuniserer med hele kroppen. Selv taushet og det og ikke svare er kommunikasjon. Ofte sier det non verbale mer enn ord. I en relasjon kan taushet være tegn på brudd i kommunikasjon. Det kan også ha andre betydninger. Den andre kan være av den tause typen. Vi må vi gi den andre tid til refleksjon. Det er en kunst å tåle denne stillheten, og settingen for en veileder kan lett kjennes ubehagelig. Relasjonen kan oppleves som nytteløst. Vi føler ingen kjemi. Topor (2006) sier at den mest grunnleggende formen for hjelp handler om mennesker som bare er der.

Det er gjennom alle former for kommunikasjon vi blir kjent med den andre. Vi må gi hverandre tid til å lytte og se, tid til og utforske og bli kjent med hverandre. Som veileder har en ansvar for relasjonen. Som en voksen har ansvar overfor et barn. Vi kan si hva vi mener, hvor våre grenser går, men det største ansvar ligger likevel hos oss selv. Hvordan det blir mottatt hos den andre vil avhenge av måten vi sier det på. Vi kan krenke den andre eller bidra til en større forståelse. Schibbye sier at mellom partene i en bevegelig relasjon er det likeverd. Jeg må kunne legge bort min forforståelse om den andre. Alt jeg har sett og hørt, alt det andre har fortalt som igjen er formet av deres forforståelse. Mine fordommer som ligger i meg. En veileder må være bevisst den makt som ligger i den rolle å skulle være en ”hjelper” for den andre. Gjennom den makt er likeverd ofte fraværende. En av kandidatene sa om sin veileder; Hun har forstått alvoret i situasjonen. Det kan se ut som om veilederen her har brukt seg selv som verktøy. Å forstå et annet menneske betyr at du må stille deg åpen for hva den andre er opptatt av. Schibbye (2002) sier at følelsesmessig innlevelse, deling, speiling og bekreftelse inngår i en anerkjennende relasjon.

Innenfor ulike litteratur og sammenhenger har begrepene profesjonell, privat og personlig blitt diskutert. Det er ulikt hvordan en tolker begrepene. Hva som ligger innenfor her vil også farges av hvilket perspektiv en ser det fra. Det med likeverd handler om også å kunne gi av seg selv. Hvordan kan en relasjon bli likeverdig dersom en skiller så sterkt mellom seg selv og andre at en aldri kan gi av seg selv. Jeg er her, du er der! På hver vår planet, og ikke deltaker i samme rom. Kan jeg forvente å ta del i den andres verden når min er utilgjengelig? I relasjoner en står tett til hverandre over tid, handler det også om å gi av seg selv. Den hverdagslige samtalen, det å ha noe å snakke om. Borg og Topor (2003) sier at deres informanter legger vekt på betydningen av hverdagslige handlinger i deres bedringsprosess. Hun sier videre at innenfor enkelte organisasjoner blir rutiner og regler viktigere å følge enn den som skal få hjelp. Dette hindrer en bedringsprosess. Det handler om balanse. Veileder må finne balansen mellom å gi av seg selv, og utlevere seg. Vi må ikke være så profesjonelle at vi ikke blir et menneske i den andres verden. Det er viktig å se hvordan vi virker på den andre, og hvordan våre væremåter og uttalelser gir respons hos den andre.

Historier fra eget liv, humor og det og ikke ta seg selv for høytidelig, kan være med å løfte den andre. Vi kan tre frem, som et fenomen, som et menneske i den andres øyne. Vi kan legge frem ikke bare våre styrker, men også våre svakheter. Vi skal likevel ikke fremtre så svake at vi representerer utrygghet for den andre. Latter har en oppmuntrende effekt på både kropp og sinn. Den opptrer ofte spontant, og gir kort avstand mellom mennesker. Men humor kan også lett bli klovneri og tankeløshet. Hele tiden handler det om å finne balansen. Å gi av oss selv kan være med på danne et fellesskap, et fellesskap som vil styrke relasjonen. Tid er et instrument til bedring (Topor, 2006). Tillit er et relasjonelt begrep som både kan opptre spontant, men også bygges opp over tid. Like umiddelbart kan tillit brytes ned, dersom en ikke tar seg tid til å sette seg inn i det som betyr noe for den andre.

En veileder må legge vekt på kommunikasjonen. En må ikke bare rette søkelyset mot den andre, men også ha evne til selvrefleksjon. Det innebærer å stå utenfor og betrakte seg selv. Hvilken effekt har mine uttalelser på den andre. I enkelte vanskelige situasjoner er det nødvendig å være handlingsorientert. En dyktig veileder ser hele mennesket, og evner å bevare relasjonskompetansen i situasjonen. Kvalitet på relasjonen kan ha betydning for den andres positive vekst. Gjennom samtaler kan en skape en dialog som hjelper den andre til å forstå eller endrer forståelsen av situasjonen. Språket vi bruker må tilpasses situasjon og person. Det å møte den andre med deres språk kan skape trygghet og likeverd. Trygghet er viktig for at en skal forstå hverandre. Når en forstår kan en også handle på en mer fruktbar måte som kan skape tilnytning og tillit. Dersom mine handlinger bidrar til at relasjonen svekkes, kan en komme inn i et destruktivt samhandlingsmønster. Her dyrkes makt og kontroll for å styre den andre. Noen har en filosofi om at enkelte er som dyr som må temmes. Makt og kontroll kan skape sinne og motstand, men kan også føre til at den andre blir kuert og innesluttet. I en relasjon preget av kontroll er det begrenset hva som kommer frem. Hvis en begynner å stille spørsmål, definere og vurdere, kan det fungere som kontroll over det den andre kommer med. Begrepet definisjonsmakt er ofte fremtredende i relasjoner der en står i et avhengighets forhold til en annen. Denne maktposisjon kan brukes på en måte som fremmer den andres tro på seg selv, men kan også brukes på en måte som underminerer den andres selvstendighet og selvrespekt. En konsentrert, lyttende holdning med et levende ansiktsuttrykk kan virke bekreftende på den andre. En skal være ærlig, men

likevel ikke så ærlig at det skaper sinne og motstand hos den andre. Ærlighet kan også signalisere trygghet. Ofte er det ordenen en bruker som vil være avgjørende for utfallet.

Et mål er å skape en dialog som kan gi grobunn for endringer. Vi må finne balansen mellom nærhet og avstand. Nærhet til personen som er der, men likevel en viss avstand slik at en evner å se de muligheter som ligger der. En av kandidatene sier; Hun kan lytte til meg, for at jeg kan kunne tømme meg. Som veileder kan vi være en kanal for frustrasjon. En slags container hvor det vanskelige kan plasseres. Det skal ikke bli her uten å bearbeides. En god lytter er ikke en som alltid er enig. En kan være et slags filter som hjelper den andre med å sortere og plassere. Vi må lytte til den andres meninger og tåle å være uenig. Stopper vi denne kanalen kan utløpet få forgreninger. Forgreningene kan bli til frustrasjon som plasseres på steder det ikke skal være. Konflikter og mistriivsel kan bli en konsekvens. Mennesker som har kommet seg viser sjelden til behandlingsmetoden, men forteller om enkeltpersoner og deres spesielle egenskaper (Topor, 2006).

Topor (2006) sier at når kravet om å mestre å prestere øker fortore enn hva som er mulig, øker også sjansen for å mislykkes Hvor mye tid skal vi så gi? Som veileder skal vi være med å bygge opp. Hvordan kan vi bygge opp når tiden står stille. Vi må finne balansen. Balansen mellom det å skyve og stoppe opp. Ved å lytte til den andre kan vi få tak i det som gir den andre en følelse av å mestre. Vi må gi den andre tid til å motivere seg, og finne krefter til å møte utfordringen, men likevel ikke så mye tid at terskelen for å møte den er så stor at det første trinnet er umulig. Å gi mer tid til en bruker innebærer å gi mindre tid til en annen. Det innebærer tolkningen av prinsippet alles rett til lik behandling (Topor, 2006). Dette kan skape misunnelse og konflikter, både blant andre ansatte og de som har behov for tjenesten. Alle er vi forskjellige og unike, og skal derfor ikke behandles likt. Individuelle forutsetninger krever individuell tilrettelegging. Det å sette et tidsperspektiv og delmål, kan hjelpe personen til å se det uoverkommelig som mulig. Hele tiden må vi være i dialog med den andre, og la den andre ta del i sin egen prosess.

En av deltakerne mente å ha møtt lite forståelse over sider som skyldes personens diagnose. For mye fokus på sykdom og diagnoser kan lett redusere hele personen til en diagnose. Topor (2006) sier at diagnoser oppstår ved at vi setter sammen personens

mangler. En diagnose er slik jeg har forstått det en betegnelse for uttrykk over symptomer for at fagfolk skal kunne snakke et felles språk, og forstå hva det tales om. Ved ensidig å fokusere på en persons diagnose kan vi lett miste evnen til å se den andres muligheter. Vi må likevel ha en viss faglig kompetanse slik at vi har evnen til å se om det som kommer til uttrykk er personen selv, eller om det skyldes personens spesifikke diagnose. Ingen veileder kan vi være faglig kompetent på alle områder, men en må selv stå ansvarlig for å tilegne seg nødvendig faglig kompetanse for å møte de utfordringer en står overfor. Topor (2006) sier at synet på mennesker som har fått en diagnose ofte forandrer seg. Den personen som man tidligere var, finnes ikke lenger, og det som er igjen og som andre ser, er sykdommen og personens begrensninger. Mange brukere gir uttrykk for at de savner hverdagslige relasjoner hvor en blir sett som noe mer enn sine mangler sier han.

En god veileder har hele mennesket i sentrum, hvor bevisstgjøring blir et fokus. Gjennom aksept og toleranse, kan en forstå sider ved den andre som blir oppfattet som negative. Når en møter det negative med forståelse, kan den andre se seg selv med andre øyne (Schibbye, 2002). Gjennom å se seg selv utenfra blir en mer bevisst hvilken konsekvens det negative har for en selv og andre, og hva en må gjøre for å skape endring. Det og møte anerkjennelse og respekt er en forutsetning for god psykisk helse. En anerkjennende væremåte ikke er noe du bestemmer deg for å være, men det er noe du er, sier Schibbye (2002). Anerkjennelse er bare mulig dersom du har kontakt med din egen subjektive verden. Først når det er integrert i hele ens måte å være på, oppstår det spontant i møtet her og nå. Anerkjennelse er et uttrykk for det menneskesynet vi har, som igjen er et uttrykk for våre holdninger til den andre.

Veilederne innenfor Keops beskrives som at de innehar den anerkjennelse og relasjonskompetanse som må være integrert i hjelperen for å få til positiv vekst hos den andre. Det er alle deltakerne enig i. Innenfor empirien er det snakk om flere veiledere slik jeg tolker det. En kan stille seg spørsmålet hvorfor enigheten har vært så stor. I studien har ikke jeg som forsker samlet inn fortellingene. Det har veilederne selv gjort på oppfordring fra min kontaktperson innenfor Keops. Det var helt frivillig å være med i undersøkelsen. Keops har 402 brukere. Hvor mange av disse som er mellom 18 og 30 år har jeg ingen forutsetning for å si noe om, men en må anta at antallet er betydelig høyere enn de fem som ble med i undersøkelsen. Hvor mange som ble spurt om å være

med har jeg heller ikke oversikt over. Som forsker har jeg både en plikt og rett til å stille meg kritisk til innsamlingen av fortellingene, da det innsamlede data ene og alene er hele grunnlaget for undersøkelsen.

5.1.2 Veileders bidrag til struktur i hverdagen

Alle kandidatene la vekt på at struktur i hverdagen var viktig. En av kandidatene sa at det å få døgnrytme og ha oppgaver en måtte gjøre, var med å bedre den psykiske helse. Når en ikke har noe fast å gå til er det lett å sitte opp om kvelden. De fleste har både tv og internett som er tilgjengelig døgnet rundt. Det at en ikke har noe en skal rekke neste dag, gjør at en heller ikke ser nødvendigheten av å gå til senga. Selv om behov for søvn er der, kan en sove lenger neste dag. Det å legge seg til å sove midt på dagen vil heller ikke være et problem. De få gjøremål en har kan utsettes, og en mister lett sperrer for det og ikke møte opp til fastsatte avtaler. Søvnrytmen forstyrres, og de grunnleggende behov kommer i ubalanse. En har kommet inn i en måte å leve på som det kan være vanskelig å komme ut av. Det er ikke alltid det er viljen det kommer an på. Etter lang tid har kroppen både fysisk og psykisk tilegnet seg en måte å håndtere hverdagen på. Schafft (2008) viser til en undersøkelse av Dalgard (2006) som sier at arbeid i seg selv har positiv effekt på livskvalitet og helse. Ingen av deltakerne i studien jeg har gjennomført nevner arbeid i seg selv som en helsefremmende faktor.

Innenfor en arbeidsdag er det i vår kultur ofte faste rammer for når en begynner og slutter. Det kan være vanskelig å komme inn i faste rutiner etter lengre tids fravær. En skal ikke fornekte de vanskelighetene en person har, sier Topor (2006). De kan spille en dominerende rolle og gjøre at personen ikke kommer ut av det en strever med. Nødvendigheten av å ha en veileder som vekker om morgenerne kan være tilstede. Arbeidstiden må kanskje tilpasses hvert enkelt individ. For noen kan det være nødvendig å bli hentet om morgenen over en periode for å komme inn i rutiner. Knapphet på tid og ressurser innenfor en virksomhet kan gjøre at det blir vanskelig. I Topor (2006) sin forskning viser han til en person som sier at det har vært helt avgjørende for å komme tilbake til jobb at han fikk gå i sitt eget tempo. Noen ganger kan det være nødvendig å investere ekstra tid og ressurser for en periode. Det skal

likevel ikke være slik at en kan komme og gå som en selv vil. Det å komme på jobb uten å prestere så mye, kan skape en stor endring. Da kan en målbevisst ta neste skritt. Det å tilegne seg en ny identitet krever en innlæringsperiode, sier Topor (2006). Schafft (2008) viser til undersøkelser som Telemarkforskning (Møller 2005b) har gjennomført, at det kan se ut som om at yrkeshemmede med psykiske helseproblemer har effekt av tiltaket "Arbeid med bistand", fordi det er individrettet, fleksibelt og har fokus mot ordinært arbeid.

Som veileder må en ha fantasi, engasjement og finne de muligheter som passer for den enkelte. Sammen kan en sette delmål for og nå fastsatte mål, slik at en gradvis oppnår en ansvarsfølelse. Tilrettelegging av arbeid som kjennes meningsfull er nødvendig for å øke bevisstheten av ansvar. Utfordringene må økes etter hvert som en mestrer. Den må likevel ikke øke så mye at den enkelte ikke greier de krav som settes. Schafft (2008) viser til forskning som sier at det var viktig å få oppgaver som en kunne klare, men at det også var nødvendig med oppgaver en kunne strekke seg etter. Når kravene øker fortere en hva som er mulig, øker også risikoen for å mislykkes, sier Topor (2006). Det må ikke tilstrebes så mye struktur slik at det går utover andre at en ikke kommer på jobb. Det å skulle møte sure kollegaer når er tilbake på jobb, kan gjøre at terskelen for å komme tilbake blir større, og en velger heller å bli lenger hjemme. Avstand til stedet og de menneskene som er der kan bli så stor, at en velger å takke nei til et fortsatt tilbud. Det kan være ulike grunner til at en trenger en dag hjemme. Topor (2006) sier at i noen situasjoner kan det å trekke seg tilbake være en aktiv handling. Hvile og sove mer kan være en måte å håndtere ting på. Borg og Topor (2003) sier at det av og til kan være nødvendig å hvile fra all den innsats det kreves for å komme seg. En skal likevel ikke se bort fra at det kan være en bevisst flukt fra å slippe å være der. Et viktig bidrag fra veileder blir da å undersøke om det skyldes forhold på arbeidsplassen, eller om det er andre ting det er viktig å ta tak i.

I det å komme tilbake til jobb kreves det både mot og utholdenhet. Borg og Topor (2003) sier at det er lett å glemme at hardt arbeid og utholdenhet ligger bak det å skape seg en bedre hverdag. Som veileder må en hele tiden finne balansen mellom det å støtte og utfordre. Noen ganger kan det være nødvendig å stå stille en stund før en går videre. Schafft (2008) viser til undersøkelser av Skjellevik (2009) hvor informantene i denne undersøkelsen ga uttrykk for at arbeid bidro til en bedre struktur i tilværelsen. Fritiden fikk også en ny dimensjon. Derfor kan en veileders tålmodighet være helt avgjørende

for om en skal lykkes. Gradvis kan en tilegne seg en følelse av å mestre å strekke til. Dette støttes av Topor (2006) som sier at positive erfaringer er en viktig faktor i en bedringsprosess. Bedringen kan gi utslag i endring som sees i personens handlemåte, måte å tenke, oppleve og føle på. Det å ha noe å gå til, sa en av deltakerne, hadde vært med på å skape struktur i hverdagen.

En av deltakerne sa at økonomi hele tiden hadde hatt betydning for samarbeidet som hadde vært. For å dekke grunnleggende behov, kreves blant annet en trygg og sikker økonomi. Uten penger blir kosthold deretter. En kjøper det enkleste for å tilfredsstille følelsen av sult. Dårlig kosthold gir lite næring til organismen, noe som kan øke både den fysiske og psykiske belastningen. Psykisk fordi en blir mindre motstandsdyktig, Fysisk kan det gi utslag som smerter i form av hodepine og muskelsmerter fordi en ikke greier de økonomiske forpliktelser en har. En ustrukturert livsførsel med lav inntekt, eller det at en ikke har hatt inntektsgivende arbeid, kan ha ført til store utestående fordringer. Dårlig økonomi er en dårlig start på bedring og leder heller inn i en ond sirkel, sier Topor (2006). Mange bruker hele sin energi på og skaffe til veie penger til mat, husrom og til betaling av regninger. Store etterslep gjør denne belastningen større. Inntektsgivende arbeid gir goder i form av lønn. Penger er nødvendig for at vi skal kunne opprettholde en viss standard. Det kan være vanskelig å få orden på dette alene. Økonomisk trygghet krever at en får oversikt over inntekt og utgifter. Veileder kan være en bidragsyter til økonomisk veiledning, og være behjelpelig med å rydde opp i økonomiske forhold, slik at en finner tilbake til en trygg og sikker økonomi. Da kan en også lettere dekke de grunnleggende behov som er nødvendig for oss mennesker. Mennesker kan ikke bedres, sier Topor (2006), de må delta aktivt i sin egen bedringsprosess. For å få balanse i organismen kan det også være nødvendig med veiledning i kosthold for å forstå betydningen av hvor viktig det er for å bedre den psykiske helse.

En av kandidatene forteller om å være dønn i bunn om en lett vei ut. Det er lett å havne i slike destruktive tanker når en ikke har noe å være opptatt av En kommer inne i en ond sirkel. Ingen har bruk for en, og siste rest av selvfølelse får en knekk. En kan stille seg spørsmålet om hvorfor en er her. Håpløsheten sier Topor (2006), bygger på at en har akseptert å være et håpløst tilfelle, noe som gir næring til et ønske om å dø. Vonde tanker tar overhånd, og hverdagen kjennes meningsløs. Du kjenner det når du legger deg, og når du står opp. En må kjempe for at følelsen ikke skal fylle hele seg, at den

ikke skal få overtaket slik at en resignerer og ikke lenger klarer å møte omgivelsene. Følelser som skam, angst, sinne avmakt og komplekser av mindreverd kan sette seg i kroppen.

Noen ganger er det nødvendig med flere bidragsytere for å bedre den psykiske helse. Det er ikke alle områder en veileder bør gå dypere inn på. Det kan være nødvendig å skille roller. Veileder sitt bidrag kan være å bli en slags koordinator som går inn og sorterer og finner fram til de muligheter som ligger der for å legge til rette for en bedre psykisk helse. Bevisstgjøring kan gi den andre evne til selvrefleksjon slik at en aktivt kan gå inn og hjelpe seg selv til å oppnå en bedre hverdag. Det er den enkelte i samarbeid med andre, sier Borg og Topor (2003), som skal finne veien videre mot bedring. Det handler om en søken etter seg selv, utvikling av mestringsstrategier og håp. Kanskje handler det om å slippe noe av det som har vært, og se de muligheter som ligger der. En av kandidatene har fått hjelp til å bli bevisst sine psykiske problemer, og går nå til behandling på DPS. En annen sier det har blitt mindre og mindre kurs og arbeidssenter, men et sted og gå for å få hjelp. Dette kan ha vært helt nødvendig for å gå inn i et mer strukturert arbeid. Veileders neste bidrag blir sammen med den andre å finne veien videre.

En av kandidatene sier å ha fått mer selvinnsikt, har hatt betydning for den psykiske helse. Å få innsikt i seg selv betyr at en lærer seg selv bedre å kjenne. Borg og Topor (2003) sier at et viktig punkt på veien mot bedring, omtales av mange som at de har funnet seg selv. Gjennom refleksjoner kan en bli bevisst sine sterke og svake sider. Schibbye (2002) sier at det å være selvrefleksiv viser til at en er et opplevende menneske som kan reflektere over det som skjer i og med en. Det kan være lett å sette lokk på vanskelige følelser. Å ta frem disse følelsene utfordrer en i å kjenne på det som er vanskelig. På den måten kan det skremmende ta mindre plass. Tilværelsen kjennes tryggere. For å oppnå trygghet kreves det visse rammer å holde seg innenfor. Å mestre skaper trygghet. Ved å bli bedre kjent med seg selv kan en tillate og fremme drømmer og sette mål. Maslow har i sitt behovshierarki et behov han kaller selvrealisering (Egeberg m. fl., 1996). Det handler om realisering av eget potensial. Det er mål en strekker seg mot, og som en kanskje aldri når fullt ut. Det vil variere sterkt fra individ til individ, fordi den vil være avhengig av hvilke talenter, ferdigheter og kunnskaper den enkelte har. Her kan en utvikle seg og bruke sine ressurser. Livet må være forutsigbart.

En må til en viss grad leve i en organisert verden der en vet hva som kan forventes og hva en kan regne med.

5.1.3 Veileders bidrag til deltakelse i fellesskapet

Alle i undersøkelsen la vekt på betydningen av det å være innenfor et fellesskap. Grunnlag for et sosialt fellesskap legges allerede i spedbarnsalder. Som mennesker er vi født sosiale vesen. Schibbye (2002) sier at barnet er innstilt på kontakt og samspill allerede fra starten av. Barnets følelsesuttrykk utløser reaksjoner hos moren slik at kontakt oppstår. Omsorgspersonen inntoner seg på barnet og responderer på barnets utspill. Den enes væremåte skaper forutsetninger for hvordan den andre svarer. Det er gjennom våre individuelle forutsetninger og møtet med andres individuelle forutsetninger vi danner vår identitet. Den fyller to funksjoner. Vi sosialiseres og individualiseres. Vi mennesker danner grunnleggende holdninger av oss selv og andre gjennom de erfaringer en gjør fra tidlig barndom. Utviklingen er en kontinuerlig prosess i drivkraften mellom individet og omgivelsene. Alle erfaringer gjennom her og nå situasjoner bidrar til læring. Det læres gjennom å se på andre, kommunikasjon og direkte erfaring. Dette er på godt og vondt. Gjennom sosialisering blir vi en del av den kultur vi er født inn i. Forhold mellom barn og voksne bør være preget av tillitt. Slik er det ikke alltid. Gjennom sine holdninger kan voksne gjør det enkelt barns liv usikkert eller trygt. Det følger oss videre i livet. Det er vår individuelle "bagasje" fra livet vi har levd, som vi møter den andre med. Mange kopler sin psykiske ubalanse til vonde opplevelser i barndommen (Topor, 2006). Han sier videre at det er lite i fortellinger om bedringsprosesser som forteller om at slike ting blir tatt opp.

Barndommen kan ikke tas tilbake. Det kan være nødvendig å gå dypere inn i materien for å bearbeide det som er vanskelig. Her kan det være nødvendig å sette inn profesjonell hjelp. Topor (2006) sier at ingen ting kan gjøre et traume ugjort, men det er likevel aldri for sent å oppnå bedring. En veileders oppgave blir å lytte, og sammen med andre veiledere legge til rette for et godt miljø som gjennomsyrrer hele arbeidsplassen. Felles måltider kan være med å bidra til et godt arbeidsmiljø. Schafft (2008) sier at hverdagsaktiviteter som husstell kan ha positiv helseeffekt. Vår utvikling går fra fødsel

til død. Vi påvirkes hele tiden i miljøet vi ferdes i. For å håndtere erfaringer utvikler mennesker forskjellige måter å forholde seg til livet, til seg selv og andre mennesker (Topor, 2006). Psykiske helseproblemer kan redusere evnen til sosial kontakt med andre. En isolerer seg hjemme, eller en oppsøker miljøer som ikke er gode for en. Schafft (2008) sier at stigma kan gjøre at en unngår sosial kontakt og at det øker følelsen av at en er annerledes. Noen har det grunnleggende i seg som kreves for å gå inn i et sosialt fellesskap. Andre igjen har ikke den sosiale kompetanse som ofte kreves for å bli et medlem av fellesskapet. Målbevisst og aktivt arbeid må til. Topor (2006) sier at det aldri er for sent å komme seg. Schafft (2008) viser til Dahlgard 2006) som sier at undersøkelser viser at jobb reduserer isolasjon og kan gi opplevelse av mestring, noe som er helsefremmende. En veileder som legger til rette for et meningsfullt arbeid kan være med å løfte den andre. Meningsfullt arbeid kan gi gode resultater som får den enkelte til å føle seg betydningsfull. Dette kan øke den enkeltes evne til samarbeid med andre i gruppa. Forskning til Topor (2006) viser at målbevisst planlegging, aktivisering og konkrete og oppnåelige mål noen ganger kan virke mot sin hensikt. Av og til må det gis tid til bare å være en som står på siden og betrakter. Brukermedvirkning er viktig sier Schafft (2008), men krav og medvirkning hos en som i øyeblikket ikke har krefter til det, kan kjennes som et nytt overgrep.

Å være deltaker innenfor et tiltak som Keops gir et begrenset handlingsrom for sosial kontakt med andre. Deltakere i en undersøkelse Schafft (2008) viser til, sier at det å ha en ordinær jobb i en i alminnelig setting bidrar til at en føler seg mer ”normal”. Keops kan likevel være en arena hvor en trener på den sosialiseringen som av ulik grunn har tatt feil retning, eller hvor en gradvis tar tilbake det en har mistet. Innenfor her kan en møte nye mennesker en etablerer kontakt med. Nye kontakter kan bidra til at en retter blikket mot nye horisonter. Nettverket utvides. Det kan også være nødvendig å bryte kontakter som ikke er bra for en. Veileder kan være en koordinator her. Borg og Topor (2003) sier de som strever med psykiske lidelser ofte har dårlig evne til å etablere relasjoner, og derfor trenger et treningsopplegg som er rettet mot dette. En av deltakerne sa at veilederen var mer enn en veileder. Det kan oppstå nære relasjoner mellom ansatte og dem som er der. Borg og Topor (2003) sier likevel at mange peker på at det er vanskelig å holde kontakt etter et avsluttet tilbud. Gjennom kartlegging av den enkeltes forutsetninger, kan veileder og den andre søke mot arenaer som kan fylle behov for sosial kontakt og nye opplevelser. Schafft (2008) viser til forskning som sier at kopling

til mennesker som har erfart samme problemer, har ofte vist seg å være mer vellykket enn hjelp fra profesjonelle.

5.2 Svakheter ved gjennomføring av studien

Som student i masterstudiet i Psykisk helsearbeid, har jeg blitt kjent med de muligheter som ligger i ulike metodiske tilnærminger. Jeg bestemte meg tidlig for at jeg ville gjøre en kvalitativ metode gjennom analyse av tekster. Metoden ble valgt fordi den for meg var ny og spennende, og fordi jeg mente jeg gjennom denne metoden ville få kunnskap direkte fra dem som satt med erfaringen. Problemstilling og utvalg til studien ble derfor bestemt i etterkant. Enkelte deler av prosessen ble ikke helt slik jeg hadde tenkt. Det at jeg ikke fikk møte informantene personlig syntes jeg ble vanskelig, da jeg mistet oversikten over det jeg skulle gjøre. Dette spesielt i refleksjoner rundt studiets validitet, og fordi det berørte det etiske ved at jeg ikke kunne være helt sikker på at kandidatene fikk den informasjonen som var nødvendig for gjennomføring av undersøkelsen. Jeg må innrømme at jeg en periode vurderte å la prosjektet ligge, og gå over til noe annet da jeg måtte overlate til andre det jeg mente var mitt ansvar. Jeg er bundet av taushetsplikt rundt alt som omhandler denne studien. For meg ble det derfor vanskelig å forstå at jeg ikke kunne møte deltakerne personlig. De som ønsket å være med kunne selv velge å komme på et informasjonsmøte. Der det var noen som manglet samtykkekompetanse, kunne personalet gått inn før møtet. Professor Torbjørn H. Andersen sier dette på en treffende måte: *Noen ganger er det slik at det gode blir det bestes fiende. I iveren etter å beskytte svake grupper og personer, forhindrer man de samme personene å få en stemme* (Dette ble sagt i en E-post 7.09.10). Valget de tok bør nødvendigvis ikke være av mistillit til meg. Jeg kan likevel ikke fri meg fra tanken om at kanskje flere ville deltatt i studien dersom jeg hadde møtt dem. Med min tilstedeværelse ville jeg vært rett person til å svare på alle spørsmål rundt studien, og det hele kunne tones ned til noe som var helt ufarlig. Mitt engasjement ville kunne smitte over på deltakerne gjennom at den enkelte fikk kjennskap til hvilken verdifull betydning deres individuelle erfaring vil ha for utvikling av ny kunnskap for at slike arbeidsmarkedstiltak på sikt kan gjøres bedre.

En stor svakhet var at det var veilederne selv som mottok tekstene. Jeg ser at dette kan ha ført til at det bare var dem som var fornøyd som ønsket å delta. Det kan ha vært andre som ønsket å være med, men som var redd for konsekvenser over hva de skrev. Det var fem deltakere i studien, og veilederne hadde en positiv betydning for alle kandidatene. Det kan være mange grunner til det. En kan blant annet ha med utvelgelse av informanter å gjøre. Hvor lenge de har vært innenfor tiltaket kan være en annen. Eller det kan rett og slett være at veilederne innenfor Keops er i besittelse av den kompetansen som må til for å få frem mestring og vekst hos dem som er der.

Datamaterialet besto av fem tekster på til sammen syv sider. Det betyr at jeg hadde et lite datamateriale å forske i. I oppstart av prosjektet så jeg for meg mange og gode fortellinger som ville gi mye informasjon. Det var derfor jeg valgte og ikke sette krav til lengde på tekstene. Med et slikt krav kunne jeg risikert til at ingen ville bli med i undersøkelsen. Malterud (2003) sier at vi en må sørge for tilstrekkelig data for å belyse en problemstilling. Et skjevt eller magert materiale gir en begrenset tilgang til det en skal undersøke. Selv om hver av tekstene inneholdt mye informasjon, ser jeg at det kan ha vært for lite og dermed har truet studiens gyldighet. Til tross for et lite datamateriale valgte jeg å gå videre. I denne avgjørelsen lå også forutsetninger som tid og mål for studien. Det er vel slik i forskerverden, at ikke alle prosjekter blir slik en har tenkt.

Deltakernes anonymitet i forhold til meg selv i min studie kunne ikke bli bedre ivaretatt. Underskrift og oppbevaring av det informerte samtykke var utenfor min kontroll. Det kan selvfølgelig være mange motiver som lå bak begrensningen som ble lagt og som jeg ikke har noe grunnlag for å forstå. Jeg må likevel kunne fastslå at på bakgrunn av de forutsetningene som har vært til stede, vil de funn jeg har kommet fram til nødvendigvis ikke være representativ for den gruppen denne studien har ment å undersøke. Likevel støttes de av funn fra andre undersøkelser.

6.0 Konklusjon

Jeg vil nå oppsummere og konkludere med hva deltakerne sier om hvilken betydning arbeid og aktivitet har hatt for deres psykiske helse. Konklusjonen må sees i lys av datamaterialet som ligger bak undersøkelsen. Jeg gikk inn med en bestilling over hva jeg ønsket fra informantene. Senere gikk jeg inn og analyserte og tolket hver og en av de fem tekstene. Gjennom min bestilling og analyse har jeg vært en medforfatter av fortellingene. Diskusjonen og konklusjonene jeg er kommet fram til er derfor ikke sannheter, men er framkommet ved at jeg med hjelp av teori og informantens skriftlige fortellinger har kommet fram med mine egne refleksjoner og tanker rundt praksis.

Undersøkelsen viser at det innenfor et arbeidsmarkedstiltak som Keops er ulike faktorer som har betydning for at unge mennesker med psykiske helseproblemer kommer seg. Det som har størst betydning er relasjonen mellom veileder og deltaker i tiltaket. Individuell tilrettelegging hvor deltakerne opplever relasjoner som er preget av nærhet, støtte og samarbeid, gjør at den enkelte føler seg sett og hørt. Tid nevnes som en vesentlig faktor. Dette skaper trygghet som fører til at den enkelte blir bevisstgjort sin egen livssituasjon og kan gjennom støtte og utfordring møte de utfordringer en står overfor i det daglige.

Det å ha noe å gå til gjør at en får en normal døgnrytme hvor en kommer opp om morgenen og får utført de oppgaver en setter seg. Det gir en følelse av å mestre å strekke til. Mer struktur i hverdagen gir større selvinnsikt slik at en kan ta tak i sider ved seg selv en bør jobbe videre med for å få en bedre hverdag. Det kan være nødvendig med flere på laget før en kan gå mot et mer selvstendig arbeid. Økonomi er vesentlig for å dekke de grunnleggende behov slik at en kan sette mål og realisere drømmer.

Å være innenfor et sosialt fellesskap gjør at man føler seg som en del av samfunnet. En gir sitt bidrag og drar lasset sammen med andre. Studien viser med andre ord at det ikke er arbeidet i seg selv som bidrar til god psykisk helse, men det som det fører med seg. Et arbeidsmarkedstiltak, og selvsagt også annet arbeid, bidrar til at mennesker opplever å få viktige behov tilfredsstilt: Å bli vist tillit av en betydningsfull person, å få struktur i hverdagen samt å inngå i en større, sosial sammenheng

6.1 Veien videre

Gjennom arbeid med denne studien har det dukket opp spørsmål som har gitt tanker om hvilke områder en kunne jobbe videre med.

Veiledernes betydning ble gitt stor plass. Å gjøre en undersøkelse blant arbeidslederne for å se på hva de ser på som betydningsfullt i møte med deltakerne ville vært spennende. Dette kunne være med å sette fokus på ikke bare den bevisste delen av deres handlingskompetanse, men også den tause kunnskapen som ligger implisitt i deres måte å utføre arbeid på. Den kunnskap som er så selvfølgelig og innøvd i måten arbeidet blir utført på at en ikke tenker gjennom hva en gjør og hvilke konsekvenser det kan få.

Et annet tema kunne vært å se på hvilken betydning deltakelse i det sosiale fellesskapet innenfor Keops hadde hatt for den enkeltes sosial deltakelse utenfor tiltaket. En problemstilling her kunne være om deltakelse i det sosiale fellesskapet innenfor Keops kan sees på som en treningsarena hvor deltakerne etter hvert tar med seg sine erfaringer utenfor tiltaket, eller om tiltaket vil være så lukket og tilpasset at et sosialt fellesskap utenfor vil kjennes skremmende og uttrygt. Et for individtilpasset opplegg med faste veiledere kan også lett skape avhengighet både til stedet, veilederne og de menneskene som ferdes der.

Helt til slutt er det et tema som stadig har vendt tilbake til meg og som jeg mener hver og en av dem som har som intensjon å være en "hjelper" for mennesker med psykiske helseproblemer bør reflektere rundt. Jeg har møtt på det både i egen praksis og i gjennomføringen av dette studiet da jeg fikk spørsmål om jeg ville gjøre kjent mitt navn og telefonnummer for kandidatene. Pedersen m. fl. (2008) kom inn på det i "Å komme seg - Pasientformulert rehabilitering". Kort fortalt ble det i dette prosjektet blant flere ansatt tre personer med brukererfaring innenfor psykiatrien. Disse fikk tildelt kontor på Porsgrunn DPS, Ambulant team. En av prosjektets tre ansatte med brukererfaring sier dette:

Vi fikk imidlertid ikke spise med avdelingens øvrige personell. Dette har sosialt sett ikke vært noe problem, da vi som prosjektmedarbeidere hadde hverandre å spise med. Hadde jeg jobbet alene så hadde ikke dette vært noe tilfredsstillende. Prosjektleder spiste imidlertid med oss de dagene vi hadde samme arbeidstid som henne. Selv om jeg kan forstå skepsisen blant terapeutene vedrørende dette

spørsmålet, så hadde jeg ønsket at de skulle tatt vårt taushetsløfte også på alvor. Vi var der for å jobbe, ikke for å være pasienter eller brukere, tross vår erfaring med psykisk helsetjeneste (Pedersen m. fl., 2008, s. 34).

Studiet kunne tatt utgangspunktet i hvordan vi som jobber med mennesker med psykiske helseproblemer uten å tenke over det ofte er med på å gruppere og stigmatisere de menneskene vi selv mener vi går inn for å gjøre vårt beste for.

Referanseliste

- Arbeids- og Inkluderingsdepartementet, Helse- og omsorgsdepartementet,
Nasjonal Strategiplan for arbeid og psykisk helse 2007-2012
- Borg, M. & Kristiansen, K. (red). (2009). *Medforskning: å forske sammen for kunnskap om psykisk helse*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Borg, M. og Topor, A. (2003). *Virksomme relasjoner Om bedringsprosesser ved alvorlige psykiske lidelser*, Kommuneforlaget AS, Oslo
- Brekke, M. (2006). *Å begripe teksten om grep og begrep i tekstanalyse*. Høyskoleforlaget AS
- Bøe, T. D. og Thomassen A. (2000) *Mot en mer menneskelig psykiatri, Fra autoritet og kontroll til dialog og deltakelse*, Universitetsforlaget
- Egeberg, S. m. fl. (1996) *Utviklingspsykologiske teorier – en innføring*. (2. udgave) Gyldendal Norsk Forlag
- Eide, S. B. m.fl. (2003). *Fordi vi er mennesker: en bok om samarbeides etikk*, Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS
- Fossland, T. og Thorsen, K. (2010). *Livshistorier i teori og praksis*, Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS
- Furnes, B. (2008). *Å skrive sorgen - bearbeidelse av sorg*, Prosessorientert skriving i møte med en fenomenologisk språkforståelse En hermeneutisk fenomenologiske studie av skriving som sorgbearbeidelse hos etterlatte, Avdeling for graden doctor rerum politicarum (dr. polit), Universitetet i Bergen
- Gunnestad, A. (1993). *Didaktikk for førskolelærere – En innføring*. TANO A.S
- Helseforskningsloven (2008) *Lov om medisinsk og helsefaglig forskning av 20.juni 2008 nr.44*. Hentet fra <http://lovdata.no/all/hl-20080620-044.html#2>
- Hem, M. H (2009). *Personer med psykisk lidelse*, F/BIB, FORSKNINGSETISK BIBLIOTEK. Publisert: 23. mars 2009
- Howe, A. m. fl. (2005). *Studenten som forsker i utdanning og yrke Vitenskapelig tenkning og metodebruk*. Høgskolen i Akershus, Læremidler for profesjonsutdanning
- http://no.wikipedia.org/wiki/Verdensdagen_for_psykisk_helse, 13.04.2010
- <http://www.porsgrunn.kommune.no/Kommunens-organisasjon/Var-organisasjon/>

Keops hentet ut 24.03.2010

<http://www.nsd.uib.no/personvern> hentet ut 24.03.10

<http://www.nav.no/om+NAV/NAV> hentet ut 12.04.2010

<http://www.mentalhelse.no> hentet ut 13.04.2010

http://www.mentalhelse.no/no/Verdensdagen_for_psykisk_helse/Om_Verdensdagen/

hentet 26.10.2010

Johansson, A. (2005). *Narrativ teori og metode*, Lund: Studentlitteratur

Kavli, F. (2006). *Eksternaliserende samtaler – et narrativt perspektiv på undersøkelsessaker i barnevernet*. Master of Public Health, NHV Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap

KEOPS Kurs- og arbeidssenter (2009) , *Årsmelding 2009*

Kristoffersen, K. (2006). *Helsens sammenhenger. Helsenfremmende prosesser ved kronisk sykdom*, J. W. Cappelens Forlag A/S

Kvale, S. (2001). *Det kvalitative forskningsintervju* (1. utg.) Gyldendal Norsk Forlag AS,

Larsson, S. (2005) *Om kvalitet i kvalitative studiet*

<http://www.idunn.no/ts/np/2005/01/omkvalitet> i kvalitative studier? mode = print& sk... 26.08.2009

Løkken, G. og Søbstad, F. (1995) *Observasjon og intervju i barnehagen*, TANO A.S.

Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning En innføring* (2.utg.) Tano Aschehoug AST

Pedersen, O. T. m.fl. (2008). *Å komme seg. Pasientformulert rehabilitering*. HiT notat nr 2/2008, Høgskolen i Telemark, Porsgrunn

Porsgrunn kommune/Keops. Kurs- og arbeidssenter. Sist endret 24.03.2010, hentet ut 20.04-2010

Q-0903 B (1995). *Rammeplan for barnehagen* , BFD Barne- og familiedepartementet

Røkenes, O. H. og Hanssen, P. H. (2006), *Bære eller briste*, 2. utgave, Bergen: Fagbokforlaget

- Schafft, Angelika (2008). *Psykiske lidelser og arbeidsintegrering i Skandinavia: En kunnskapsstatus*, AFI-rapport 4/2008, Arbeidsforskningsinstituttet 2. opplag 2009
- Schibbye, L. A. L. (1998). *Å bli kjent med seg selv og den andre*, I: Andersen, A. J. W. og Karlsen, B. (red) (2001) *Psykiatri i endring -forståelse og perspektiv på klinisk arbeid*, Oslo,
- Schibbye, A.L.L. (2002). *En dialektisk relasjonsforståelse I psykoterapi med individ, par og familie*. Oslo: Universitetsforlaget
- Sosial- og helsedirektoratet (2005). *Psykisk helsearbeid for voksne i kommunen*, IS-1332
- St. prp. nr. 63 (1997-98). *Om opptrappingsplan for psykisk helse 1999-2006*. Endringer i statsbudsjettet 1998
- St.meld. nr. 25 (2005-2006). *Mestring, muligheter og mening. Framtidas omsorgsutfordringer*, Helse- og omsorgsdepartementet
- Topor, A. (2003). *Recovery. At komme sig efter alvorlige psykiske lidelser*, 1.udgave, Hans Reitzels Forlag, København
- Topor, A. (2006). *Hva hjelper? Veier til bedring fra alvorlige psykiske lidelser* Kommuneforlaget AS
- Ådland, A. (2003). *Hvordan opplever og erfarer beboere sin tilværelse i bofellesskap for mennesker med psykiske lidelser?* Universitetet i Bergen. Det medisinske fakultet Institutt for samfunnsvitenskapelig fag seksjon for sykepleievitenskap

Tillatelse til å gjennomføre et forskningsprosjekt

Jeg er for tiden student ved Universitetet i Agder hvor jeg i perioden høsten 2008 – våren 2010 tar mastergrad innen psykisk helsearbeid. En stor del av utdannelsen består i å gjennomføre et forskningsprosjekt. Det er av den grunn jeg henvender meg til dere.

Jeg har grunnutdanning som førskolelærer, og har videreutdanning i psykisk helsearbeid, spesialpedagogikk og veiledning. I flere år har min yrkesfaglige praksis vært i en tradisjonell barnehage, og en naturbarnehage hvor jeg daglig var ute i skogen. Nå er jeg ansatt som miljøterapeut i Porsgrunn kommune i et døgnbemannet bofellesskap for ungdom med ulike psykiske lidelser.

I Opptappingsplan for psykisk helse (1999-2008) har det blitt foretatt et stort løft for mennesker med psykiske lidelser både i spesialisthelsetjenesten og i kommunene. Gjennom øremerkede midler har det blitt gitt nasjonale føringer om hvordan psykisk helsevern skal drives lokalt. Opptappingsplanen vektlegger bl.a. deltakelse i arbeidslivet, og utgangspunktet skal være den enkeltes behov, ønsker og ressurser.

Det står i Keops sin årsmelding fra 2009 i vedtektene § 2 om virksomhetens formål: *”Keops Kurs – og arbeidssenter har som formål å motivere, styrke og bistå mennesker på veien til et yrkesaktivt liv, tiltak eller skolegang. For enkelte deltakere kan hovedmålet være økt livskvalitet gjennom meningsfylt aktivitet”.*

På bakgrunn av dette ønsker jeg å gjennomføre en kvalitativ undersøkelse i Keops hvor jeg vil se på;

”Betydning av arbeid og aktivitet

for unge mennesker med psykiske helseproblemer”

Studiet innebærer at når prosjektet er i gang, vil jeg be de interesserte som er på arbeidsutprøving ved ulike avdelinger i Keops, om å skrive en fortelling eller narrativ til meg. Narrativet skal skrives som om det er et brev eller dagboksnotat. Oppdraget vil være;

”Kan du fortelle meg litt om hvilken betydning arbeid og aktivitet innenfor Keops-kurs og arbeidssenter har hatt for deg og din psykiske helse?”

Grunnen til at jeg ber dem skrive, er at jeg skal bruke fortellinger som grunnlag for mitt forskningsprosjekt. Det kalles en kvalitativ forskningsmetode gjennom narrativer. Fortellingene skal ikke i sin helhet legges ved den skriftlige oppgaven, men jeg vil gjerne få muligheten til å bruke anonymiserte sitater. Ved prosjektet sin slutt, vil fortellingene bli makulert slik at ingen andre kan lese dem.

Jeg vil gå inn med et pedagogisk blikk i mitt prosjekt, noe som er tråd med Keops som sier at: *-Attføringsfaglig vil virksomheten kombinere ulike pedagogiske og sosialfaglige metoder for å endre/redusere de forhold som hindrer deltakelse i ordinært arbeidsliv eller annen kvalifisering.*

Min veileder i prosjektet er Førsteamanuensis i psykisk helsearbeid Inger Beate Larsen ved Universitetet i Agder, Fakultet for helse – og idrettsfag, Institutt for psykososial helse. Mitt prosjekt skal ende opp i en masteroppgave som skal leveres inn for evaluering innen november 2010.

Vi gir med dette tillatelse til/~~ikke tillatelse til~~ ditt forskningsprosjekt (stryk det som ikke passer)

**"Betydningen av arbeid og aktivitet
for unge mennesker med psykiske helseproblemer"**

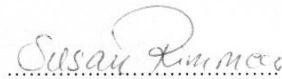
Sted og dato... Pergam 6.4.10



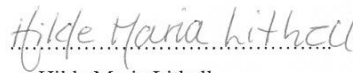
Morten Kjørholdt Pettersen



Odd Werner Setså



Susan Rimmen



Hilde Maria Lithell

Informasjon ved deltakelse i et forskningsprosjekt

Jeg er for tiden student ved Universitetet i Agder hvor jeg i perioden høsten 2008 – våren 2010 tar mastergrad innen psykisk helsearbeid. En stor del av utdannelsen består i å gjennomføre et forskningsprosjekt som skal resultere i en masteroppgave. Det er av den grunn jeg henvender meg til deg.

Det har de siste årene blitt foretatt et stort løft for mennesker med psykiske vansker både i spesialisttjenesten og i kommunene. Deltakelse i arbeidslivet er viktig. Mestring, selvtillit og realisering av drømmer, er i stor grad knyttet til arbeid. Hovedmålet i din kommune er å bidra til å fremme økt selvstendighet, tilhørighet og evnen til å mestre eget liv. Utgangspunktet for det vil være den enkeltes behov, ønsker og ressurser.

På bakgrunn av dette, ønsker jeg å få kunnskap om hvilken betydning Keops har hatt for deg når det gjelder å komme deg, eller å få det bedre selv om du har, eller har hatt psykiske helseproblemer. Grunnen til at jeg spør nettopp deg, er at jeg mener du kanskje har noe å fortelle om det jeg er ute etter å undersøke. Dette studiet gjør jeg på eget initiativ, men jeg har innhentet skriftlig tillatelse fra kommunen for å gjennomføre prosjektet.

Studiet innebærer at når prosjektet er i gang, vil jeg be deg skrive en fortelling om hvilken betydning arbeid og aktivitet innenfor Keops- kurs og arbeidssenter har hatt for deg og din psykiske helse. Grunnen til at jeg ber deg skrive, er at jeg skal bruke fortellinger som grunnlag for mitt forskningsprosjekt. Jeg vil bruke fortellinger fra deg og andre som har vært i Keops til å lære mer om betydningen av slikt tilrettelagt arbeid.

Jeg ønsker på ingen måte at deltakelsen i prosjektet skal medføre noe som helst ubehag for deg. En mulig fordel ved å delta er at det er din opplevelse og erfaringer jeg ønsker å få fram. Jeg håper at jeg gjennom å fordype meg i litteratur og lytte til deg, vil komme fram til funn som kan bidra til at slikt tilrettelagt arbeid kan gjøres best mulig for den som skal være der.

Gjennom å følge de gitte forhåndsregler kan jeg på nåværende tidspunkt ikke se noen ulemper ved å være med i prosjektet. Din skriftlige fortelling, som ikke skal inneholde personlige data som navn, fødselsdato etc., vil bli oppbevart på et sikkert sted og skal kun leses av meg og eventuelt min veileder Inger Beate Larsen ved Universitetet i Agder. Fortellingene skal ikke i sin helhet legges ved den skriftlige oppgaven, men jeg vil gjerne få muligheten til å bruke anonymiserte sitater. Ved prosjektet sin slutt, vil fortellingene dine bli makulert slik at ingen andre kan lese dem.

Det som skrives i masteroppgaven skal anonymiseres, og vil derfor ikke inneholde personopplysninger, eller andre opplysninger som kan knyttes til deg. Det er i mars/april jeg ønsker du skal lage din fortelling til meg. Masteroppgaven skal leveres inn for vurdering innen november 2010.

Det er frivillig å delta i prosjektet. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke til å delta i studien. Dette vil ikke få konsekvenser for deg videre. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side. Om du nå sier ja til å delta, kan du senere trekke tilbake ditt samtykke uten at det påvirker deg videre. Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til studien, kan du kontakte undertegnede.

Hilde Maria Lithell
Søndre Maiensveg 128
3950 Brevik
Tlf. 92260688

Samtykke til deltakelse i studien

”Betydning av arbeid og aktivitet for unge mennesker med psykiske helseproblemer”

Jeg er villig til å delta i studien

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Stedfortredende samtykke når berettiget, enten i tillegg til personen selv eller istedenfor

(Signert av nærstående, dato)

Jeg bekrefter å ha gitt informasjon om studien

(Signert, rolle i studien, dato)

Oppdrag til rådgivere

- Rådgivere informerer den enkelte om hva undersøkelsen går ut på
- Gå grundig gjennom det informerte samtykke med den enkelte som vil være med da dette kreves av REK. (regional etiske komité)
- Levere ut informert samtykke hvor den som vil være med skriver under.
- Det informerte samtykke legges i en felles konvolutt som skal oppbevares på et sikkert sted innenfor deres virksomhet.
- Levere ut oppdrag/brev fra Hilde til den enkelte som vil være med.
- Rådgivere samler inn fortellingene. Se til at arkene ikke inneholder personopplysninger som navn eller telefonnummer
- Rådgiverne merker fortelling fra den enkelte informant med et tall, slik at Hilde har mulighet senere til å ta bort fortelling dersom noen senere ønsker å trekke seg.
- Jeg ønsker at oppdraget leveres ut første uke etter påske, og at fortellingene leveres tilbake til Susan Rikken 14. april.

Er det noe dere lurer på, ta kontakt med:

hilde.lithell@porsgrunn.kommune.no

Tlf. 92260688

Tusen takk for hjelpen!

Hei!

Porsgrunn 31.03.10

Tusen takk for at du ville være med i undersøkelsen min.

Her kommer oppdraget mitt:

Jeg ønsker at du kan fortelle meg litt om hvilken betydning arbeid og aktivitet innenfor Keops Kurs- og arbeidssenter har hatt for deg og din psykiske helse.

Fortellingen kan du skrive som om du skriver et brev til meg. Det du skriver skal ikke i sin helhet legges ved min skriftlige oppgave, men jeg vil bruke sitater av det du skriver. Du skal få være helt anonym, så derfor skal du ikke skrive navnet ditt på arkene. Jeg har ikke noe krav til hvor mye du skriver, da jeg også skal bruke fortellinger fra andre. Ikke tenk på rettskriving. Det bryr jeg meg ikke noe om.

Lykke til med oppdraget!

Med vennlig hilsen Hilde ☺